MANUEL DE COURS DE CUISINE

"Alimentation vivante"

Aspects théoriques et pratiques

Présenté par Diane Langlois

---

2 ième Édition **Février 1994**

TABLE DES MATIÈRES

L'alimentation vivante; alimentation optimale.

Nous vivons à une époque où de plus en plus de personnes découvrent qu'il est essentiel de manger "vivant". Nous savons que la cuisson détruit en partie les vitamines, tous les enzymes, les minéraux chélatés (biologiquement disponibles), les acides nucléiques (ADN-ARN) et la chlorophylle. La chaleur désorganise la structure de la protéine la rendant inassimilable dans des proportions de 50 à 85%. II s'ensuit des carences diverses en acides aminés essentiels et en nutriments divers. Pour compenser ces carences, plusieurs individus ressentent le besoin de manger de grandes quantités de protéines concentrées et cuites menant à un surcroît de travail pour les organes d' élimination qui arrivent mal à composer avec ces excédents. L'accumulation des excédents non-métabolisés, qui constituent en fait des déchets, conduit tôt ou tard aux maladies dégénératives ou encore au vieillissement avec perte de jouissance de la vie. Qui plus est, ces phénomènes sont considérés comme normaux et comme faisant partie des lois inéluctables de la vie.

Tout aliment cuit conduit à une condition d'infection. En effet, le nombre de globules blancs (leucocytes) augmente de façon significative après l'ingestion d'aliments cuits. Par contre ce phénomène ne se produit pas si la diète contient au moins 80% d' aliments crus. De même, l'augmentation des leucocytes dans le sang sera moindre si le repas débute par une bonne proportion de cru.

L'homme est le seul animal à cuire ses aliments. Il est aussi le seul à être atteint de maladies dégénératives. Sort qu'il partage ironiquement avec les animaux domestiques.

Pour demeurer de bons vivants cuisinons intelligemment. C'est ce à quoi ce cours vous invite.

COURS #l

A. Équipement de base

- Mélangeur multi-vitesse.
- Robot culinaire.
- Extracteur à jus électrique.
- Extracteur à jus manuel pour l'herbe de blé et les jus de jeunes pousses.
- Moulin à café pour moudre les noix et les épices.
- Pour la choucroute; jarre en grès, poids qui conviendra à taille d'ouverture, pilon en bois.
- Pour les autres légumes lacto-fermentés; pots fermant hermétiquement.
- Bols en grès ou en verre pour les fromages lacto-fermentés et bouts de coton.
- Rouleau à sushis (optionnel).
- Passoire très fine pour les laits végétaux.
- Pour les jeunes pousses et les germinations; cabarets de plastique, terreau organique, pots Masson pour germer, toile moustiquaire souple, bandes élastiques, sacs de plastique, vaporisateur à pompe (les vaporisateurs manuels sont exténuants à la longue).
- Petite passoire pour nettoyer la luzerne.

B. Garnir le garde-manger

<u>Denrées sèches</u>

1) Graines à germer : Luzerne, trèfle, radis, fenugrec, chou, fève mung, tournesol nondécortiqué, sarrasin non-décortiqué, lentilles, pois chiches, pois verts, fèves azukis, blé dur, blé mou, épeautre, kamut, seigle, sarrasin blanc.

2) Noix et graines : Tournesol décortiqué, sésame entier, amandes, avelines (noisettes), noix du Brésil, acajous (à utiliser très rarement), noix de Grenoble, pacanes, noix de pin, graines de lin, noix de coco, olives noires.

3) Beurres de noix : Beurre d'amandes, de tournesol, de noisettes, tahini. (La compagnie Maranatha fabrique des beurres de noix crus).

4) Fruits séchés : Dattes, figues, raisins, abricots, etc. (Les fruits séchés seront consommés l'hiver et en très petite quantité. On tirera avantage à les faire tremper avant de les consommer. Ils sont à éviter en cas d'hypoglycémie et de diabète).

5) Algues : Nori, Aramé, Iziki, Wakamé, flocons d'Ao-Nori, Goémon (dulse), spiruline, chlorella, varech ou goémon en poudre comme condiment, Agar-Agar, Kombu.

6) Huiles : **Olive, canola, lin,** tournesol (les huiles seront de première pression à froid et de qualité biologique. Ne jamais chauffer les huiles).

7) Herbes aromatiques et épices : Cari en poudre, basilic, thym, gingembre frais, origan, coriandre fraîche, persil, cumin, carvi, cannelle, clou de girofle, etc.

8) Sucres : Sirop d'érable, miel pur non-pasteurisé, stevia, sucanat. (L'utilisation des sucres concentrés devra être limité et est à éviter pour toutes conditions d'hypoglycémie et de diabète sauf pour le stevia).

9) Sels : Bragg, sel de mer, tamari pauvre en _sel, poudre de goémon, varech en poudre.

10) Divers : Poudre de caroube, essence de vanille pure, pollen d'abeille, argile, miso non-pasteurisé, vinaigre de cidre de pomme biologique, légumes déshydratés.

<u>Denrées périssables.</u>

Fruits frais, légumes frais, germinations et jeunes pousses.

- La pomme de terre est à éviter à cause de sa grande concentration en amidons. Lui préférer la patate sucrée ou yam.

- On ne devrait jamais consommer de poivrons verts. N'étant pas murs, ils tirent les minéraux du corps, entre autres le calcium.

- Acheter autant que possible des produits biologiques. S'ils ne le sont pas, les faire tremper 1/4 d'heure dans de l'eau argileuse et bien les rincer. L'argile a la propriété d'absorber les produits toxiques. L'argile sera aussi efficace pour enlever le sulfure sur les fruits séchés sulfurés. Pour ce, les faire tremper une nuit dans de l'eau argileuse et bien les rincer.

- Toujours utiliser de l'eau obtenue par osmose inverse ou par distillation.

C. Les assaisonnements

Selon la médecine ayurvédique, les herbes aromatiques ont la propriété de balancer ou débalancer notre organisme selon notre psychophysiologie. Ces types sont au nombre de trois.

Vata : Digestion capricieuse, tendance aux dérangements d'estomac, acidité, brûlements. Doivent apporter une attention particulière aux combinaisons alimentaires. En hiver

devront rechercher des aliments qui réchauffent. Ne gagnent pas du poids facilement.

Pita : Digestion à toute épreuve. Ont tendance à faire des excès en raison de leurs fortes capacités digestives. Les épices fortes et piquantes les débalancent et leur donnent des réactions d'inflammation dans la bouche. Ils devront apporter une attention particulière à ce qu' ils mangent en été. Ils rechercheront alors des aliments et des herbes rafraîchissants. Ils perdent du poids aussi facilement qu'ils l'ont gagné.

Kapha : Digestion lente. Tendance à l'accumulation de mucus dans le corps. Candidats parfaits à toutes conditions où un excès de mucus est éliminé; grippe, rhume, bronchite, etc. Ils devront apporter une attention particulière à leur diète aux changements de saisons. Ils ont avantage à éviter les sucres et à limiter les amidons. Gagnent assez facilement du poids et ont de la misère à le perdre.

Selon les trois types psychophysiologiques nous pouvons balancer un plat en y ajoutant les herbes appropriées. Celles-ci peuvent améliorer la digestion, être astringentes ou humidifiantes, réchauffantes ou rafraîchissantes.

Par exemple,

Cayenne: Astringent (élimine le mucus), réchauffe et énergise. Balance Vata et Kapha, débalance Pita si pris en excès. Une pincée de poivre de cayenne dans un grand verre d'eau pris au lever stimule le nettoyage de l'organisme et réchauffe le corps.

Anis: Piquant, réchauffe, calme les gaz, favorise la digestion. Balance Vata et Kapha et débalance Pita.

Poivre noir: Piquant, réchauffe, stimule la digestion, calme les gaz, neutralise les toxines et dissous le mucus. Balance Vata et Kapha, neutre pour Pita.

Coriandre: Amer, piquant et rafraîchissant. Balance Pita, Kapha et Vata La coriandre aide beaucoup à rebalancer le type Pita plus spécialement durant les très chaudes journées d'été.

Quelques herbes et épices selon leurs propriétés:

Rafraîchissantes: Cumin, fenouil, coriandre (parfait pour la canicule), oignon.

Favorisant la digestion: Amis, laurier, fenugrec, poivre noir, cardamome, cannelle, girofle, cumin, fenouil.

Réchauffantes: Poivre, cardamome, cayemme, cannelle, girofle, basilic, ail, gingembre, muscade, tuméric.

Dans le choix de nos assaisonnements faire attention à ce qu'ils ne masquent pas la saveur des aliments. Le choix d'une herbe peut rehausser à merveille un plat tout comme il peut le gâcher. Dans les débuts de nos expériences avec l'alimentation vivante les herbes et épices seront de précieux compléments. Toutefois il est avantageux de découvrir la saveur des aliments en eux-mêmes. Vous verrez qu'avec le temps vous aurez de moins en moins besoin d'y ajouter des quantités d' aromates. En alimentation vivante nous utilisons beaucoup le Bragg, qui est un genre de sauce soya ayant un goût salé mais n'en contenant pas. Très concentré, il ne suffit que de quelques gouttes pour rehausser la saveur d'un plat.

D. Petits trucs divers

- Selon la photo Kirlian, la déshydratation est le procédé de conservation (mis à part la lacto-fermentation) par lequel on conserve le plus d'enzymes et est le moins destructeur de la force de vie. Dans le procédé de déshydratation on constate une perte totale de nutriments d'environ 25%. On pourra déshydrater les aliments en utilisant un appareil prévu à cet effet et qui demande un investissement moyen. D'autres alternatives sont la déshydratation au soleil ou encore au four à température inférieure à 118° F.

- Pour réchauffer les aliments sans détruire les enzymes et autres nutriments on pourra:

  - Chauffer l'assiette au soleil ou au four ou encore exposer les aliments au soleil.
  - Chauffer sur le feu max. 118° F pendant 2 à 3 minutes. Si c'est chaud pour le bout du doigt la température est autour de 118° F.
  - Sortir les aliments à la température de la pièce quelques heures avant de les consommer.
  - Consommer ses aliments à la température de la pièce est une question d'habitude. Manger trop chaud ou trop froid demande de l'énergie au corps pour qu'il puisse ramener la température des aliments à un niveau où il lui sera possible de les assimiler. Une trop grande chaleur détruit les enzymes gastriques, des aliments trop froids provoquent leur putréfaction en ralentissant drastiquement la digestion.

Éviter de préparer les mets trop à l'avance afin d'éviter l'accumulation de purines. Tout légume râpé doit se manger dès que préparé.

- Quelques aliments peuvent se conserver de 3 à 4 jours au réfrigérateur: lait d'amandes, de sésame, fromages et yogourts de noix, les pâtés de noix, les lacto-fermentations (plusieurs semaines pour les légumes), les germinations bien égouttées, l'herbe de blé coupée et enveloppée hermétiquement.

E. Les laits végétaux

Les laits de noix font un excellent substitut au lait animal et au lait de soya qui s'avèrent hautement indigestes pour une bonne partie de la population. Si après avoir bu du lait de soya vous vous sentez gonflé et avez des gaz, il y a de fortes chances que vous souffriez

d'intolérance ou d'allergie à la fève de soya. Il existe sur le marché un lait de riz commercialisé sous la marque *Rice Dream* qui s'avère un bon substitut au lait de soya. Les enfants l' aiment particulièrement. Il est offert en 3 saveurs; originale, vanille et caroube.

Les laits de noix sont hautement nutritifs et faciles à digérer. Les fabriquer soi-même est très économique et accroît notre autonomie.

Pour exemple, 3/4 tasse (6 oz) de lait d'amande fournit:

73	mg	calcium
139	mg	phosphore
1.5	mg	fer
101	mg	potassium

Le lait entier contient pour 100 gr (3 1/2 oz):

118	mg	calcium
93	mg	phosphore
-	mg	fer
144	mg	potassium

Pour obtenir un lait encore plus riche en calcium, fer, phosphore, et potassium on peut rajouter des graines de sésame à la préparation. Rappelons-nous que le calcium contenu dans le lait de vache est très pauvrement absorbé surtout s'il s'agit de lait pasteurisé.

Recette de base

Faire tremper les noix ou graines 12 heures minimum (si possible il est bien de les faire germer 1 journée pour accroître leur teneur en vitamines (vit. D) et en nutriments divers). Bien les rincer.

Pour un lait d'amandes, plonger les noix 20 sec. maximum dans de l'eau bouillante et les en retirer aussitôt. Pincer les amandes entre vos doigts pour enlever la pelure brune riche en tanin et pouvant occasionner des troubles digestifs si consommées en grande quantité. Mettre les noix ou graines dans le mélangeur avec la quantité d'eau requise et mélanger à haute vitesse environ 2 minutes. Passer à travers une passoire fine ou un coton à fromage. Réserver la pulpe pour utilisation ultérieure. Refroidir le lait plusieurs heures avant de le boire lui donnera toute sa saveur. Le lait se conservera de 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Proportions:

Pour 1/4 tasse d'amandes ou graines - 1 à 1 1/2 tasse d'eau. Pour un lait plus riche on diminuera la quantité d'eau.

Les noix et graines les plus fréquemment employées pour la confection des laits sont les amandes, les graines de sésame et de tournesol, la noix de coco.

Lait d'amandes velouté

1 tasse d'amandes trempées 12 heures et germées 12 heures 5
tasses d'eau pure
4 dattes dénoyautées et trempées

1- Dans le mélangeur homogénéiser la moitié des ingrédients. 2-
Répéter l'étape 1 avec le reste des ingrédients. 3- Filtrer.
4- La pulpe sera conservée pour d'autres recettes.

** On peut aussi ajouter du stévia ou du sirop d'érable en remplacement des dattes. **Lait de**

noix de coco fraîche

Recueillir le lait de la noix de coco. Mélanger avec quelques morceaux de chair fraîche dans le mélangeur. Si besoin est, ajouter de l'eau. Filtrer.

À cause de sa teneur en gras saturé, le lait de noix de coco peut être difficile à digérer pour certain, ne pas en abuser.

Les variantes de ces laits sont illimitées. En ajoutant des fruits et des parfums variés on peut en faire des "milk-shakes", des "smoothies" (repas complet liquide).

Recettes

Lait caroufruit

2 t. de lait de sésame ou autre
1 cuil. table ou plus de poudre de caroube
1 pincée de stévia (optionnel)
1 banane ou mangue ou pêche

Mélanger.

Crème de pêche

2 t. de lait d'amandes
2 grosses pêches bien mûres
1 banane

Placer les pêches pelées et la banane avec le lait dans le mélangeur et mixer à vitesse moyenne 1 minute. Servir immédiatement.

Fraise frappé

2 t. de lait d'amandes ou de sésame 1 t.
de fraises
1 t. de mangue ou papaye

Mélanger.

Bleuet frappé

2 t. lait d'amandes 1
t. de bleuets 1 t.
papaye

Mélanger et servir.

Lait à la spiruline / déjeuner

1/2 t. lait d'amandes
1/2 t. jus de carottes
2 cuil. à thé de spiruline en poudre

Mélanger. Très nourrissant.

Milkshake à la banane

1 t. de banane pelée coupée et congelée 3
t. de lait d'amandes Extrait de vanille
naturelle

Mixer au mélangeur à vitesse médium pendant 1 minute ou jusqu'à crémeux. Servir. (Il n'est évidemment pas interdit de remplacer la banane par le ou les fruits de votre choix).

Sésame-mango

2 t. de lait de sésame 1
mangue coupée

Mélanger et servir.

F. Les jus

1. Les jus verts et le jus d'herbe de blé

Les jus verts ont de grandes propriétés désintoxiquantes et nettoyantes et il est bon de les inclure dans son alimentation quotidienne pour bénéficier de leurs propriétés régénérantes d'une façon continue. Les légumes à feuilles vertes, les jeunes pousses et germinations sont de très efficaces nettoyeurs sanguins. En plus de fournir une quantité accrue d'oxygène (à cause de la chlorophylle qu' ils contiennent), les jus verts apportent quantité de minéraux, d'oligo-éléments, de protéines et enfin d'enzymes. Ils sont très bénéfiques pour ramener un corps carencé à la santé ou encore pour équilibrer la diète quotidienne.

Boire des jus nous permet d'ingurgiter les *nutriments contenus* dans une grande quantité de légumes dans un seul verre. Au contraire des suppléments vitaminiques, les jus frais sont non-toxiques peu importe la quantité ingurgitée.

De par les nombreux oligo-éléments, enzymes et vitamines qu'ils contiennent, les jus verts nous protègent des radiations, des fumées, des produits toxiques, etc. Riches en anti-oxydants, ils aident à éliminer les résidus toxiques accumulés dans le corps. Ils aident à éliminer les métaux lourds comme le plomb, le cadmium, le mercure, etc.

Pour une cure de nettoyage rien n'est mieux indiqué que la cure de jus verts. Pendant que le corps n' est pas occupé à digérer des aliments et les métaboliser, il peut ainsi se réparer et se régénérer. La cure aux jus verts apporte une grande quantité de nutriments qui accélérera le nettoyage et l' élimination des toxines. Des jus fabriqués exclusivement à partir de germinations, de jeunes pousses et d'herbe de blé peuvent être trop désintoxiquants pour commencer. Il est conseillé de diluer ces jus avec du jus de carotte, de céleri, de chou, de concombre. Allez-y selon votre tolérance et votre progression. Pour une santé optimale il est recommandé de faire une cure de jus une journée par semaine.

Il est important de boire les jus en les insalivant bien afin de profiter pleinement de leurs bienfaits. Autant que possible choisir des légumes biologiques et mûris à point. Initialement et jusqu'à que que votre corps soit quelque peu désintoxiqué, mélanger environ 1 à 3 onces de jus vert avec 6 onces de jus de légumes.

Pour le jus d'herbe de blé commencer par 1 cuillerée à soupé le premier jour, puis 2 cuil. à soupe, puis 1 once jusqu'à 4 onces par jour. La dose de maintenance étant environ de 4 onces trois fois par semaine.

Sources de jus:

Herbe de blé
Jeunes pousses de tournesol
Jeunes pousses de sarrasin
Luzerne, fenugrec
Légumes à feuilles vertes: Kalé, épinard, persil, pissenlit, cresson, chou chinois, feuilles de betteraves, bette à carde.
Légumes: Carotte, concombre, céleri, poivron rouge, chou, betterave, zucchini, ail , oignon, brocoli, navet, panais.

Les mix du bar à jus

Jus dynamite

1/4 t. de jus d'herbe de blé
1/4 t. de jus de pousses (tournesol et sarrasin) 1 t.
de jus de carottes, concombre et céleri

Ce jus peut avoir une saveur forte. Dans ce cas on voudra y ajouter une plus grande part de jus de carotte. Ce jus est très indiqué pour débuter une journée de cure. Riche en acides aminés essentiels, il vous soutiendra une bonne partie de la journée dans vos activités quotidiennes.

Collation rapide

1 once de jus d'herbe de blé
3 onces de jus de carottes

jus renaissance

1 oz jus d'herbe de blé
1 oz jus de betterave
2 oz jus de carotte
1 oz jus de pomme
1 à 3 gousse(s) d'ail
2 cuil. à thé de cayenne

Vision végétale

2 t. de tomates
2 branches de céleri
1 poignée de persil
2 carottes
1/2 poivron rouge
1 à 3 gousse(s) d'ail
1 échalote
Jus de citron
Varech en poudre
Cayenne

Passer à l'extracteur et dégustez. 1/

Régénérateur sanguin

8 oz jus de carotte
2 oz jus de betterave 1
oz jus de dandelion

jus vert épicé **us vert**

1 t. pousses de sarrasin 4 t. de germinations (luzerne, chou, trèfle,
1 t. pousses de tournesol fenugrec)
1 t. luzerne 4 t. de jeunes pousses (sarrasin et
1 t. légumes à feuilles tournesol)
3 branches de céleri 5 carottes moyennes
1 piment rouge 5 branches de céleri
1 échalote 1 concombre moyen 1
poignée de persil
Passer les verdures dans un extracteur à jus
Même procédure que le jus vert. d'herbe de blé. Passer les autres ingrédients dans un extracteur régulier et mélanger.

Élixir végétal

4 oz jus de carotte V-5
2 oz jus de céleri
1 oz jus de betterave 3 grosses branches de céleri
1 oz jus d'herbe de blé 6 grosses carottes
1 t. de luzerne
1 tomate

La cure du jardin 1 poignée de persil haché
Tamari ou Bragg

4 oz jus de carotte
2 oz jus de concombre Extraire le jus des carottes et des céleris.
2 oz jus de betterave Dans un mélangeur mixer à haute vitesse avec les autres ingrédients.

Jus pour l'estomac Note: La pulpe des jus verts (jeunes pousses, germinations, herbe de blé)
3 oz jus de carotte peut servir de cataplasmes. 3 oz jus de chou Humidifier la pulpe avec un peu de
jus et couvrir les coupures, furoncles, boutons, kystes, tumeurs,
jus potassium entorses, démangeaisons et infections cutanées. Recouvrir d'un
2 oz de jus d'épinards bandage. Changer quand le
2 oz de persil cataplasme est sec, environ 1 à 2
6 oz de céleri fois par jour. 6
oz de carottes

Principales propriétés des jus:

Betterave: Régénère le sang, cancer, tumeur, hypoglycémiant.

Carotte: Le- mieux équilibré en terme de vitamines et minéraux.

Céleri: Tonique nérvin, alcalinise le sang, bonne source de sodium.

Chou: Guérit les ulcères.

Citron: Riche en bioflavonoïdes, vit. C, nettoie l'organisme, alcalinisant.

Concombre: Alcalinise le sang, reminéralise.

Dandelion: Fournit du magnésium organique, tonique, diurétique, nettoie le foie et les reins, régénérateur du sang.

Kale: Vitamines A, **B, C,** riche en calcium.

Melon d'eau: Alcalinisant, active les fonctions des reins et est nettoyant.

Orange: Riche en calcium, phosphore, vit. A et C.

Persil: Équilibrant des glandes et des nerfs, aide à la coagulation du sang, bon pour les yeux.

Pomme: Inflammation intestinale, foie engorgé, digestif.

Tomate: Très riche en minéraux.

Les jus en prescription:

Acné: Carotte seule; carotte 10 oz, épinard 6 oz.
Adénoïdes: (Voir acné).
Albuminurie: Carotte 10 oz, betterave 3 oz, concombre 3 oz.
Allergies: Carotte 8 oz, céleri 6 oz.
Anémie: Carotte 8 oz, betterave 2 oz, céleri 6 oz.
Angine: Carotte 6 oz, betterave 5 oz, concombre 5 oz.
Arthrite: Carotte 8 oz, céleri 8 oz; jus de pamplemousse seul.
Asthme: Carotte 8 oz, céleri 8 oz; jus de pamplemousse seul.
Cancer: Carotte 1 pinte/jour. Carotte 12 oz, chou 4 oz.
Colite: Carotte 8 oz, pomme 8 oz.
Constipation: Carotte 8 oz, céleri 4 oz, pomme 4 oz.

Dermatite: Carotte 6 oz, betterave 5 oz, concombre 5 oz.
Diabète: Carotte 6 oz, endive 2 oz, persil 2 oz.
Diarrhée: Carotte 6 oz, céleri 5 oz, pomme 5 oz.
Fièvre: Choix de pomme, ananas, raisin, orange.
Haute tension: Carotte 8 oz + 1 gousse d'ail.
Pierre à la vésicule: Carotte 6 oz, betterave 5 oz, concombre 5 oz.
Rhumatisme: Carotte 8 oz, céleri 8 oz.
Scorbut: Orange 8 oz, pamplemousse 8 oz.
Thrombose: Carotte 8 oz, ail 2 oz.
Tumeurs: Carotte 12 oz, betterave 3 oz.
Ulcères d'estomac: Chou 16 oz, céleri 16 oz; chou tout seul.

Ces prescriptions ne tiennent pas compte des jus d'herbe de blé, de germinations et de jeunes pousses. On aura avantage à les inclure pour tous troubles de santé majeurs.

Ces informations *proviennent* du "Survival into the 21th century" de Viktoras Kulvinskas. 2. **Les**

jus de fruits

Tout comme les jus de légumes, les jus de fruits sont très reminéralisants et alcalinisants. Les fruits doivent être consommés seulement que mûris à point. Une personne souffrant de dyspepsie acide doit éviter les jus acides. Les diabétiques de même que les hypoglycémiques doivent limiter leur *consommation* de fruits sucrés tels que la banane, les dattes, les figues et tous les fruits séchés. Ceux-ci ne sont pas des fruits à action nettoyante et ne pas en abuser même pour une personne ne présentant pas de troubles d'assimilation des sucres.

Pour une personne diabétique ou hypoglycémique il est conseillé de diluer les jus de fruits et de carotte dans une proportion de 1 part de jus pour 1 part d'eau. Pour les autres diluer dans une proportion de 2/3 de jus de fruit pour 1/3 d'eau. Trop *concentrés,* les jus de fruits créent un grand stress sur le pancréas et ont tendance à mettre l'organisme en état d'hypoglycémie.

Note: II est important de consommer les jus aussitôt après extraction. Si vous prévoyez un délai entre l'extraction et la consommation du jus, y ajouter 2 ou 3 capsules d'Acidophilus-Bifidus (enlever la capsule de gélatine). Les bactéries lactiques commenceront un travail de lacto-fermentation et il y aura *conservation* des nutriments.

,lus de melon

Les melons sont l'un des aliments les plus faciles à digérer s'ils sont mangés seuls. Probablement l'un des meilleurs petits déjeuners qui soit. Si vous avez la chance d'avoir du melon biologique, inclure la pelure et les pépins avec la chair pour faire le jus. La pelure

contient beaucoup de minéraux, d'enzymes et de chlorophylle et abaisse la concentration en sucre du jus final. Le jus de melon est spécialement indiqué pour nettoyer les reins.

jus de pomme

Le jus de pomme est un purificateur sanguin naturel et est particulièrement indiqué en cas de troubles de la peau et du foie. Il peut être d'un grand secours lors des cures d'amaigrissement car il aide à la digestion (à cause de sa grande teneur en pectine) et est un bon laxatif. Un à trois jours de cure au jus de pomme nettoie bien le corps. Cette cure n'est toutefois pas indiquée pour les diabétiques et les hypoglycémiques.

Quelques mix

Punch rose **Punch doré**

2 litres de tisane à la menthe 4 oz jus d'orange 1 litre de jus de pomme
ou orange 2 oz jus d'abricots 1 litre de jus de raisin 2 oz jus de raisins
2 citrons pressés
Fines tranches de citron ou fraises
qu'on laissera flotter à la surface du punch. **Cocktail passion**

1 grosse grappe de raisins sans pépins

Baie orange 1 gros morceau d'ananas

6 fraises

4 oranges (2 t. de jus)
1 pinte de fraises Mixer à haute vitesse dans le mélangeur. 1 t. d'eau

Presser les oranges, mettre le jus, les fraises et l'eau dans le mélangeur et mixer pendant 30 secondes. **Punch Hawaïen** 4 oz jus d'ananas

2 oz jus carotte
2 oz jus d'orange

Cayenne cooler 1 lime pressée.

1 litre d'eau
3 citrons pressés
1 cuil. à thé de cayenne
1 pincée de stevia

On peut mélanger des jus de fruits avec des jus de légumes. La pulpe étant absente il n'y a donc pas de risques de fermentation. On pourra donc mélanger jus de carotte, jus de concombre et jus de pomme.

r

Notes supplémentaires à propos du jus d'herbe de blé.

Il est très important de débuter progressivement en raison de la crise de désintoxication qui peut s'ensuivre. Ces crises s'accompagnent de nausées, d'étourdissements, de vertiges, etc.

Une ration maximale de 4 onces sera amplement suffisante pour ceux qui y seront habitués. Prendre à jeun le matin dilué ou non avec de l'eau pure. Attendre au moins 20 minutes à 1/2 heure avant de manger. La sensation de léger étourdissement que vous ressentirez au début est due à la grande quantité d'oxygène que arrive subitement au cerveau. Il est conseillé de débuter comme suit:

1 cuil. à soupe - 2 jours 2
cuil. à soupe - 3 jours 4
cuil. à soupe - 4 jours Etc...

COURS #2

A. Les aliments lacto-fermentés

La lacto-fermentation est une façon de consommer des aliments crus à l'année et aussi de les conserver sans affecter leur valeur nutritive. Au contraire, ce procédé les bonifie en accroissant leur teneur vitaminique et enzymatique. De plus, la conservation par lactofermentation développe dans l'aliment des substances précieuses pour la flore intestinale.

1. Définition

"Une fermentation est la transformation d'une substance organique (fruit, légume, céréale, légumineuse, lait, poisson, viande, etc.) sous l'action de ferments - ou enzymes - produits par des bactéries ou des champignons microscopiques."

Les aliments lacto-fermentés traditionnels, Claude Aubert.

Il y a plusieurs catégories de fermentations classées selon le résultat final: alcoolique, lactique, acétique, butyrique et propionique (Voir tableau en annexe). Celle qui nous intéresse ici est la fermentation lactique.

La fermentation est rendue possible grâce à l'action des bactéries. Celles-ci sont capables, outre de se nourrir et et de se reproduire, de fabriquer certaines molécules complexes - les enzymes - qui constituent la clef de toutes fermentations.

Les enzymes ont la propriété de transformer les grosses molécules organiques en molécules plus petites. C'est ce qu'on appelle la prédigestion. Dans le processus de lacto-fermentation, les protéines crues sont scindées en acides aminés directement assimilables (la fermentation des céréales pendant plusieurs jours à 22-25 degrés conduit à une augmentation considérable - + 170% à 1100% - des teneurs en acides aminés - la lysine plus spécialement -). Même chose pour les amidons et les sucres complexes qui sont transformés en sucres simples. Quant aux lipides, ils seront partiellement hydrolysés avec libération des acides gras qui les constituent. Plusieurs des enzymes nécessaires à la digestion dans le tube digestif sont aussi synthétisés par les micro-organismes pendant la lacto-fermentation. C'est pourquoi les aliments lacto-fermentés ont entre autres la propriété de favoriser la digestion.

Dans tout processus de fermentation les micro-organismes qui interviennent se nourrissent de glucides (amidons et sucres). Selon leur besoin en oxygène nous classons les micro-organismes en deux catégories:

- Les aérobies (qui ne se développent qu'en présence d'air)
- Les anaérobies (qui se développent en absence d'air)

La fermentation lactique, celle qui nous intéresse ici, se produit en milieu anaérobie et s'effectue optimalement à une température voisine de 30 degrés.

2. **La fermentation lactique**

Cette fermentation se caractérise par la formation d'acide lactique qui est élaboré à partir des sucres et des amidons des végétaux ou encore à partir du lactose du lait.

Les principaux agents de fermentation lactique sont des bactéries appartenant à la famille des lactobacilles (L. Acidophilus et L. Bifidus).

La fermentation lactique est une fermentation anaérobie conduisant à une acidification du milieu au fur et à mesure de la production d'acide lactique. Lorsque le pH atteint une valeur comprise entre 3.5 et 4, leur multiplication s'arrête et nous obtenons un milieu stable qui pourra se conserver plusieurs mois, parfois des années.

Les fermentations purement lactiques sont peu nombreuses. Dans la plupart des cas, d'autres micro-organismes interviennent donnant place à de l'acide acétique ou encore à de l'alcool. Cependant la fermentation lactique joue un rôle prépondérant pour la majorité des aliments fermentés (Voir tableau en annexe).

3. Bref historique

Les aliments lacto-fermentés ont joué un rôle essentiel dans de nombreuses civilisations et il est un peu dommage que la surgélation ou la stérilisation à la chaleur aient supplanté ce mode de conservation des aliments.

Parmi les aliments qui ont fait les lettres de noblesse de la lacto-fermentation nous avons:

- La choucroute : Europe
- Les sauces et pâtes de poissons fermentées : Asie - Les
fromages : Europe et Europe de l'Est
- Les saucissons secs et les salaisons : Europe et Europe de l'Est - Les
céréales et légumineuses fermentées : Inde - Les sauces soya : Asie

La fermentation a depuis longtemps apporté au problème de la conservation des aliments des solutions parfaitement adaptées. Les populations reconnues pour leur endurance et leur longévité (Caucasiens, Hunzas, Ecuadoriens) consomment de grandes quantités d'aliments fermentés; yogourt, cornichons, betteraves et légumes verts lacto-fermentés, choucroute.

4. L'intérêt nutritionnel des aliments lacto-fermentés

Il a été clairement démontré que les aliments fermentés sont en général plus nutritifs et plus assimilables que les aliments dont ils proviennent. Celà est du à plusieurs mécanismes; certaines substances empêchant la digestion ou l'assimilation (phytates, inhibiteurs d'enzymes)

sont détruites, l'amidon, les protéines et les lipides sont partiellement digérés et des nutriments sont synthétisés par les micro-organismes.

a) Prédigestion des nutriments

La fermentation rend les aliments plus digestes. Étant prédigérés, ils sont faciles à métaboliser même pour des personnes ayant un appareil digestif capricieux ou affaibli. Ces aliments sont plus facilement acceptés par les enfants, les vieillards et les personnes affaiblies. En Inde, des études ont démontré que les capacités d'ingestion augmentaient fortement chez les enfants si on remplaçait leur alimentation habituelle par des aliments lacto-fermentés. Par exemple, la fermentation du lait le rend assimilable aux personnes intolérantes au lactose, une partie de celui-ci étant transformé en acide lactique et du à la présence dans les laits fermentés de lactase qui facilite la digestion du lactose dans le tube digestif. C'est pourquoi des personnes intolérantes ou allergiques aux produits laitiers pourront facilement digérer le yogourt, le kéfir ou le filia.

b) Destruction de substances indésirables

La lacto-fermentation, en détruisant certaines substances indésirables dans les aliments rend ceux-ci beaucoup plus assimilables.

- Les substances anti-nutritives du soya sont décomposées (inhibiteur d'enzymes, hémaglutéines; substance qui tapisse la paroi intestinale et qui peut bloquer l'absorption des acides gras et des protéines, et les saponines qui sont des sucres complexes difficiles à scinder).

- Les oligosaccharides des légumineuses (glucides responsables des flatulences) sont en grande partie décomposés.

- La teneur des céréales et des légumineuses en acide phytique est réduite. Abondants dans les enveloppes des céréales et des légumineuses, les acides phytiques se combinent avec le calcium, le fer, le zinc pour former des phytates insolubles éliminés par l'organisme. Cette élimination pourrait provoquer une déminéralisation chez les grands consommateurs de céréales complètes dans lesquelles l'acide phytique n'a pas été décomposé, au moins partiellement par trempage, germination ou fermentation. C'est pourquoi le pain au levain est beaucoup moins déminéralisant que le pain à la levure. Sous l'effet de la fermentation du levain, les acides phytiques sont détruits.

- Certaines micotoxines sont détruites (en partie ou en totalité). Par exemple, les aflatoxines, substances cancérigènes produites par des champignons sur l'arachide et le soya, suite à des conditions d'entreposage défectueuses, sont détruites lors de la fermentation.

c) Synthèse de vitamines

Lorsque nous manquons de vitamines il existe deux moyens simples de combler les carences; la germination et la lacto-fermentation.

Les micro-organismes de la lacto-fermentation peuvent synthétiser des vitamines du groupe B (B 12, B3, B2, biotine et acide folique), parfois la vitamine C et la vitamine K (coagulation du sang, la formation des os, convertit le glucose en glycogène). De plus les lactofermentations, en rétablissant la flore intestinale, procurent au corps un environnement favorable à l'élaboration de certaines vitamines telles que la B12 et la B 1 à l'intérieur des intestins. Une flore intestinale en santé synthétise des vitamines.

La synthèse de là vitamine C pendant le processus de fermentation est très variable. Le plus intéressant étant que le pourcentage de rétention de cette vitamine instable soit assez élevé. En moyenne, le taux de rétention de la vit. C dans la choucroute est de 85%, dont 52% dans la choucroute elle-même et 35% dans le jus, d'où l'importance de consommer aussi le jus. La teneur en vit. C de la choucroute et de son jus est équivalente à celle de l'orange.

5. L'intérêt curatif des facto-fermentations

De tous les temps les aliments lacto-fermentés ont joui de propriétés médicinales. On utilisait des boissons de seigle fermenté en cas de fièvre, de scorbut ou de refroidissement, le kéfir pour soigner les entérites. La choucroute était prescrite pour l'engorgement du foie et de la rate, les hémorroïdes, la constipation, les troubles nerveux, l'hystérie, les entérites. La valeur du yogourt pour le rétablissement de la flore intestinale est connue dans bien des pays.

En général les aliments lacto-fermentés sont reconnus pour avoir les vertus suivantes:

- Agissent contre les désordres intestinaux, notamment la diarrhée et la constipation.
- Sont apéritifs et particulièrement conseillés aux convalescents, malades et personnes affaiblies.
- Favorisent la lactation.
- Sont utilisés comme aliment de sevrage pour les jeunes enfants.
- Sont considérés comme facteurs de vitalité, de bonne santé et de longévité.

L'acide lactique naturel et les enzymes produits pendant le processus de fermentation ont de nombreux effets bénéfiques sur le métabolisme. L'acide lactique détruit les bactéries pathogènes et contribue ainsi à une meilleure digestion et assimilation des nutriments. On a observé que la bactérie Acidophilus Bacilli, en rendant le milieu intestinal acide, inhibe le développement de micro-organismes pathogènes qui sont associés à une grande consommation de protéines animales.

On a même remarqué que les lacto-fermentations empêchent de développement anormal de la levure Candida albican. En empêchant cette levure et autres bactéries pathogènes d'envahir le côlon et d'y créer des endotoxines, les lacto-fermentations contribuent à conserver d'intégrité

du système immunitaire. En fait, les bactéries lactiques créent une balance microécologique dans le côlon, qui nous aide à rester en santé. Comme l'énonçait Hyppocrate: "La maladie n'est rien, le terrain est tout". Le bon fonctionnement des intestins est l'une des clefs essentielles de la santé. Un intestin qui fonctionne bien c'est un bon transit intestinal et une bonne flore. La flore microbienne des intestins est nombreuse et variée et les bactéries lactiques y jouent un rôle prépondérant. Les fonctions de cette flore peuvent se résumer ainsi:

- Active la digestion des glucides et des protéines. -
Synthétise les vitamines du groupe B et K.
- Acidifie le tractus intestinal inhibant les germes pathogènes. -
Synthétise des substances antibiotiques.
- Participe à la décomposition de certaines substances pathogènes. - Joue
un rôle dans le maintien d'une flore vaginale normale.

Ces acides lactiques étant surtout les L. Acidophilus et L. Biphidus.

De plus, les micro-organismes lactobacilli contenus dans les aliments fermentés sont très riches en enzymes et viennent enrichir notre capital enzymatique. Les lacto-fermentations, étant très faciles à digérer, supportent très bien notre capital enzymatique en évitant que le pancréas aie à transiter des enzymes métaboliques pour la digestion.

Les aliments fermentés possèdent tellement de vertus que le Dr. Kuhl, précurseur d'une diète anti-cancer, recommandait que la diète quotidienne en soit composée dans une proportion de 50 à 75%.

6. Les légumes lacto-fermentés; méthode et recettes.

Il y a trois règles de base à suivre pour réussir les lacto-fermentations

1) Les légumes doivent être *entièrement,* et en permanence, recouverts d'eau ou de leur jus pour réaliser une fermentation en anaérobie.

2) La température de fermentation idéale est la température ambiante (17 à 23 degrés) pour assurer son bon démarrage. L'endroit d'entreposage est idéalement un endroit frais comme une cave.

3) Malgré ce qu'on en dit, à savoir que le sel sert à extraire le jus et à diriger la fermentation, il n' est pas toujours nécessaire d'ajouter du sel pour les légumes lacto-fermentés. Pour les légumes-racines coupés en morceaux il sera toutefois approprié d'en mettre. Dans ce cas, utilisez du sel de mer. La quantité sera de l'ordre de 0.8 à 1.5% du poids des légumes. On peut aussi remplacer le sel par de la poudre de dulse ou du varech en poudre.

Autres précautions importantes à suivre:

1) Tous les récipients doivent être lavés à l'eau bouillante, puis bien asséchés ou séchés au soleil. Les légumes doivent être bien nettoyés.

2) Mettre les légumes à fermenter le plus tôt possible après la cueillette et la coupe pour éviter la perte de vitamines.

3) Utiliser des légumes biologiques.

4) Éviter d'ouvrir les pots en cours de fermentation. **La**

choucroute

Matériel: Jarre en grès, pilon, planchette et un poids (optionnel; peuvent être remplacés par un bon sac de plastique rempli d'eau qui bouchera l'ouverture de la jarre.)

Ingrédients: 2 gros choux verts ou rouges Baies de genièvre
1 cuil. à thé de poudre de varech (optionnel)
Cumin en poudre ou coriandre (optionnel)

Râper le chou et réserver 2 ou 3 feuilles extérieures. Pour obtenir la consistance idéale de chou râpé et juteux à point, le robot culinaire s'avère un outil précieux. Placer le chou et les autres ingrédients dans un récipient et piler énergiquement pour en extraire le jus. Une mousse doit apparaître à la surface. Placer le chou écrasé et juteux avec les aromates dans le récipient à fermentation. Bien tasser. Recouvrir avec les feuilles entières. Sur le dessus des feuilles placer la planchette et un poids pour que le chou baigne dans son jus (ou un sac de plastique résistant rempli d'eau; dans ce cas aucun besoin de recouvrir). Recouvrir d'un couvercle ou d'un tissu et laisser à température ambiante. Ne pas déranger pendant 6 à 7 jours. Après ce laps de temps, enlever le poids et les feuilles entières. S'il y a des moisissures les enlever. Dessous vous trouverez de la choucroute fraîche et savoureuse. Elle se conservera pendant plusieurs semaines si vous la laissez dans le même récipient et que vous l'entreposez au frais. Ou encore vous pouvez l'entreposer au réfrigérateur de 3 à 4 semaines dans un pot fermé hermétiquement.

Si vous trouvez que le chou ne donne pas assez de jus, vous pouvez en passer un bon morceau dans l'extracteur à jus. Mélangez la pulpe obtenue au chou râpé et ajoutez le jus à la préparation.

Choucroute instantanée de Viktoras

Passer le chou à l'extracteur. Mélanger le jus et la pulpe. Ajouter les autres ingrédients épices ou herbes. Presser bien et couvrir de feuilles de chou et d'un tissu. Garder à température ambiante. Cette choucroute sera prête à manger en 2 ou 3 jours maximum. Réfrigérer et consommer à l' intérieur d'un délai de 2 semaines maximum.

Betteraves des 3 jours

Peler les betteraves et les râper. Placer dans un pot (genre Masson). Bien tasser. Laisser au moins 2 pouces de libre dans le haut du pot. Ajouter de l'eau jusqu'à 1 pouce du bord. Mettre un couvercle sans le serrer pour éviter l'évaporation. Placer à température ambiante. Remuer le contenu du pot au moins une fois par jour. Laisser fermenter de 2 à 4 jours. Réfrigérer. Ce processus enlève aux betteraves leur petit goût amer et n'est pas acide comme la choucroute. On peut utiliser en salade assaisonné avec du Bragg, dans du fromage de noix, des pâtés, etc.

Les légumes-racine

Carottes, navet, céleri-rave, betteraves, radis noir, daikon, panais.

Le principe est le même pour tous les légumes-racine. Ils sont coupés en fines rondelles ou en petits dés, certains peuvent être râpés. Il sera approprié d'ajouter du sel si les légumes ne donnent pas assez de jus. On diluera le sel dans de l'eau pure qui recouvrira entièrement les légumes. La proportion de sel sera d'environ 1 cuil. à thé par litre d'eau. On peut également ajouter des petits oignons et des épices (cumin, coriandre, moutarde, laurier). Le mélange de plusieurs légumes est très savoureux. Le remplissage des pots et la fermentation s'effectuent comme pour la choucroute. Pour les petites quantités, utiliser des pots de verre fermant hermétiquement. Il est ainsi inutile d' ajouter la planchette et le poids. La fermeture hermétique empêchera toute pénétration d'air.

Préparation

Brosser énergiquement les légumes, les couper en dés ou en rondelles. Mettre les légumes dans un pot en ajoutant s'il y a lieu les autres ingrédients (oignons, épices) au fur et à mesure du remplissage. Ajouter l'eau salée jusqu'à ce que les légumes soient recouverts. Fermer et laisser fermenter 1 semaine.

Mélanges possibles

Navet, radis noir, panais
Céleri-rave, carotte, panais ou navet Chou-fleur,
carotte, oignons, petits concombres Etc.

Quelques recettes

Chou-fleur et carotte

1 petit chou-fleur
1 t. de carottes
1 petit chou rouge
2 à 3 gousses d'ail
2 cuil. à table de poudre de cari

Couper le chou-fleur en petites fleurettes. Les carottes peuvent être râpées ou coupées en petites rondelles. Râper le chou et réserver un morceau pour en extraire le jus. Mettre dans un pot fermant hermétiquement, ajouter le jus de chou et les aromates et laisser fermenter une semaine.

Carotte-bette-chou

1 chou vert moyen 2
t. de carottes 2 t. de
betteraves

Râper et préparer comme la choucroute.

Choucroute-basilic

4 t. chou rouge ou vert
1 bouquet de basilic frais 3
gousses d'ail

Râper le chou et le piler avec le basilic haché et l'ail. Même procédé que la choucroute.

Oignon au miso

Pour 1 kg d'oignons, 2 cuil. à table rase de miso.

Émincer les oignons, mélanger avec le miso dans un saladier. Mettre le tout dans un ou deux bocaux de verre. Presser fortement pour faire remonter le jus. Fermer hermétiquement. Laisser fermenter 1 semaine et mettre au frais. On peut commencer à consommer les oignons 1 semaine après. Les oignons au miso se conservent plusieurs mois. Ils font en excellent condiment moins piquant que les oignons non fermentés.

Concombres lacto-fermentés (méthode brève)

1 kg de concombres (les concombres à cornichons sont idéals) 1
cuil. à thé de sel fin
5 tiges d'aneth
1 cuil. à thé de graines de coriandre

Découper les concombres en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Mettre dans un bocal à ouverture assez grande une première couche de concombres de 2 ou 3 cm, disperser dessus de l'aneth haché et des graines de coriandre. Saupoudrer de sel. Recommencer l'opération encore 2 fois. Mettre une assiette avec un poids, couvrir, mettre au frais. Quarante-huit heures plus tard, on peut commencer à consommer les concombres. Ils seront légèrement fermentés et baignés d'un jus abondant. Enlever l'excès de jus mais en laisser suffisamment pour recouvrir les concombres.

Aubergine à la moutarde

1 livre d'aubergines
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à soupe de moutarde sèche
2 cuil. à soupe de tamari ou de Bragg

Couper les aubergines en petits morceaux, les mettre à tremper 1/4 d'heure pour leur faire perdre leur amertume. Les égoutter, les éponger dans un torchon propre, les mettre avec le sel dans un récipient de préférence cylindrique; poser sur les aubergines un couvercle ou une soucoupe portant un poids afin que les légumes soient recouverts par leur jus. Laisser fermenter 24 heures. Le lendemain presser les aubergines pour en extraire le jus.

Faire une sauce en mélangeant le tamari et la moutarde: l'ajouter aux aubergines.

B. Les noix

1. Quelques trucs à savoir à leur sujet.

En alimentation vivante, les noix et les graines sont l'une des principales sources de protéines et la principale source d'acides gras essentiels. Elles seront crues et entreposées au réfrigérateur.

Manger des noix et des graines est la meilleure façon de fournir à notre corps les acides gras essentiels dont il a besoin. Le pressage, même à froid, de l'huile contribue à transformer sa structure moléculaire et à détruire la lipase; l'enzyme servant à l'assimilation des lipides. Par exemple, on a remarqué que les olives et la noix de coco contiennent une grande quantité de lipase tandis que leurs huiles n'en contiennent pratiquement pas. En général les huiles, telles qu'on les retrouve à l' état naturel somme dans la grainé de tournesol et l'avocat, contiennent le spectre complet des nutriments et enzymes nécessaires à leur assimilation tandis que les huiles, même extraites à froid, ont perdu plusieurs nutriments dans le processus. Toutefois, les meilleures huiles à consommer seront l'huile d'olive et de canola. Pour une carence extrême en vitamine F, on conseillera l'huile de lin fraîchement pressée qui devra être consommée un maximum de 4 mois après son extraction. 1l sera aussi très important d'acheter des huiles biologiques. Les insecticides et pesticides, étant liposolubles, sont extraits de la graine en même temps que l'huile. Celà donne des huiles de première pression plus riches en produits chimiques que les huiles commerciales.

Étant un aliment concentré, on devra éviter de manger des noix en trop grande quantité. On devra aussi veiller à les faire tremper dans de l'eau avant de les consommer afin de détruire les inhibiteurs d'enzymes qu'elles contiennent. Les inhibiteurs d'enzymes sont des substances qui empêchent l'action prématurée des enzymes jusqu'à ce que la graine ou la noix soit dans un endroit propice à sa germination. Si les aliments qui contiennent des inhibiteurs d'enzymes sont consommés non trempés ou non germés, les inhibiteurs peuvent interférer avec la digestion et l'assimilation des nutriments. Par exemple les noix crues contiennent un élément qui inhibe l'action de la trypsine dans l'estomac, celle-ci étant un enzyme nécessaire à une bonne assimilation des protéines.

En plus de détruire les inhibiteurs d'enzymes, le trempage des noix et des graines amorcera la prédigestion des protéines et des lipides rendant leur assimilation plus facile. Les noix et graines absorbées sous forme de lait, beurre, fromage, sauce et yogourt lacto-fermentés seront plus facile à assimiler. Ces préparations étant faites avec de l'eau, elles sont dons moins concentrées. Toujours jeter l'eau de trempage en raison des éléments biochimiques qu'elle contient.

2. **Les noix et graines conseillées.**

Amandes: Calcium, potassium, phosphore, vit. D, B2, est alcaline.
Noix du Brésil: Phosphore, potassium, est alcaline.
Noisettes: Phosphore, potassium, calcium.
Noix de Grenoble: Phosphore, potassium.
Noix de pacane: Potassium et phosphore.
Noix de pin:

La noix de coco sera consommée en quantité limitée en raison de sa haute teneur en gras saturé. Il en va de même pour la noix de cajou. Cette noix, en raison de sa teneur en éléments toxiques à l' état cru, est grillée à sec et vendue tout de même comme crue. Elle diffère de la noix de cajou rôtie. Il sera préférable de consommer cette noix crue sous forme lacto-fermentée et en très petite quantité si vous y tenez absolument.

Les graines comme le sésame, le tournesol, le lin et la graine de citrouille pourront être consommées en plus grande quantité. Elles sont moins concentrées en gras et se font germer facilement.

Le sésame est particulièrement riche en calcium beaucoup plus assimilable que le calcium qu'on retrouve dans les produits laitiers. Cette graine est aussi riche en potassium et en phosphore de même qu'en fer.

La graine de tournesol contient quand à elle de la vit. D, des vitamines du complexe B et du potassium en grande quantité. La graine de citrouille est un excellente source de zinc. La graine de lin est une excellente source d'acides gras polyinsaturés naturels. Les noix et graines voient leur teneur en nutriments et enzymes augmentée une fois germées. Une fois trempées, on les laisse germer dans un pot en utilisant le même procédé que pour la luzerne.

3. Recettes de noix et graines en lacto-fermentation.

Yogourt de graines

1 t. de graines de tournesol (ou sésame, ou tournesol et sésame, ou tournesol et graines de lin)
1 t. d'eau pure

Faire tremper les graines une nuit. Bien rincer. Mettre les graines dans le mélangeur avec l'eau. Actionner. Quand le mélange s'épaissit ajouter de l'eau jusqu'à la consistance voulue qui doit être assez épaisse. Assurez-vous que les graines soient entièrement moulues.

Versez dans un bol de grès ou de verre ne le remplissant pas plus que le 3/4. Couvrir avec un morceau de coton attaché avec une bande élastique. Placer dans un endroit chaud (entre 18 et 25 degrés). Les bactéries de l'air ambiant (lactobacillus) vont automatiquement inoculer votre mélange. Au bout de 4 à 6 heures le "petit-lait" commence à se séparer. A ce point

vous avez un yogourt. Pour stopper le processus de fermentation couvrir et mettre au froid. Pour obtenir un yogourt encore plus savoureux, ajouter 2 à 3 capsules ou 1/2 cuil. à thé d'Acidophilus-Bifidus à votre mélange.

Fromage de graines

Si vous laissez le processus se poursuivre, après 8 à 10 heures le petit-lait sera complètement séparé du "caillé" et la préparation est alors prête pour faire du fromage. Le petit-lait sera descendu au fond et le caillé sera sur le dessus. Des bulles ainsi qu'une odeur légèrement citronnée indiquent que le fromage est prêt à être recueilli. Pour ce faire verser le contenu dans un récipient recouvert d'un coton à fromage ou tissé fin. Égoutter bien et suspendre le coton pour quelques heures afin que le petit-lait s'égoutte.

Après le séchage, le fromage se conserve bien au frigo de 3 à 4 jours. On peut aussi laisser le fromage fermenter dans l'armoire encore une journée pour obtenir une saveur plus forte.

Le yogourt et le fromage de graines se mélangent bien avec des légumes ou des fruits. Ayant une texture molle le fromage pourra être sculpté comme on veut, servi comme tartinade sur des craquelins ou sur des légumes.

Les fromages peuvent devenir encore plus intéressants si on ajoute au mélange de départ un marsala (mélange d'épices), du cari ou des herbes.

Fromage cari-aneth

1 t. de graines de tournesol trempées une nuit 1 t.
d'eau
1 1/2 cuil. à thé cari en poudre 1
cuil. à thé d'aneth
2 capsules d'Acidophilus-Bifidus

Mélanger tous les ingrédients. Laisser fermenter à température ambiante de 8 à 10 heures. Suivre la recette de base pour les autres étapes.

Fromage au gingembre

1 1/2 t. graines de tournesol
1 cuil. à table de gingembre râpé fin 1
t. d'eau
2 à 3 capsules d'Acidophilus-Bifidus

Mélanger les ingrédients et suivre les étapes de la recette de base.

Fromage bette-cari

1 1/2 t. de graines de tournesol trempées 1/
4 t. de betteraves râpées
1 cuil. à thé de cari
1 t. d'eau
2 à 3 capsules d'Acidophilus-Bifidus

Mélanger les ingrédients et suivre les étapes de la recette de base. On peut remplacer la betterave par des carottes et y, ajouter de l'ail.

Crème protéinée fermentée

1 t. de noix trempées (amandes ou noisettes et noix du Brésil ou acajou ou amandes et noisettes ou pacanes ou noix de pin et amandes ou acajou et noisettes) Environ 1 t. d'eau
2 à 3 capsules d'Acidophilus-Bifidus

Bien rincer les noix et les mettre dans le mélangeur avec 3/4 t. d'eau. Actionner et réduire en une purée bien crémeuse. Ajouter de l'eau au besoin. La purée doit être assez épaisse. Vous ne devriez plus sentir les grains du tout dans la préparation. Verser dans un bocal en grès ou en verre en ne le remplissant pas plus qu'au 3/4 car la préparation gonflera pendant le processus de fermentation. Ajouter l'Acidophilus-Bifidus. Couvrir d'un tissu laissant passer l'air et entreposer à l'abri des courants d'air pour environ 2 jours ou moins selon la saveur désirée. En été le processus sera plus rapide. Pour arrêter la fermentation, entreposer au réfrigérateur.

Expérimentez et découvrez vos préférences. Ces crèmes peuvent être utilisés telles quelles en trempette, mélangées avec des fruits (1 t. de fruits pour 1/4 t. de crème) ou encore mélangées avec des légumes râpés et des algues, etc. Ces crèmes, riches en protéines (bien que prédigérées), sont très nourrissantes et riches. Ne pas en abuser (env. 2 fois par semaine max.).

Variante cour fromage à tartiner

1 t. de noix trempées ou de graines germées (tournesol ou sésame) 1 t.
d'eau

Liquéfier l'ensemble au mélangeur et verser le mélange obtenu dans un coton et fermer par une ficelle. Suspendre au-dessus d'un bol pour recueillir le petit-lait. Laisser fermenter pendant 24 à 48 heures. On peut assaisonner avec des légumes râpés, de la spiruline, des herbes aromatiques, du Bragg, du citron au moment de servir ou avant la fermentation.

Quelques recettes

Farce de fromage

Prenez n'importe lequel fromage et enveloppez-le dans une feuille d'algue Nori ou une feuille de chou ou laitue ou remplissez-en une moitié de poivron rouge ou encore une tomate.

Tomates farcies

2 grosses tomates
Farce: 1 t. de fromage de tournesol
1 cuil. à table de persil haché
1 cuil. à table d'échalotes hachées 1
cuil. à table de poivron rouge 1 t. de
luzerne
Bragg

Évider les tomates. Mélanger leur chair avec les autres ingrédients. Remplir les tomates et couvrir de luzerne.

Variante des tomates farcies

2 grosses tomates
Farce: 1 t. de crème de noix fermentée
112 t. de carottes râpées
1/4 t. d'algues **iziki,** Aramé **ou** Wakamé trempées Persil
ou basilic haché
2 gousses d'ail
Bragg

Même préparation.

Sushi au fromage de noix

1 t. de fromage fermenté d'aveline et noix du Brésil 1 t.
de carottes râpées
2 à 3 gousses d'ail
1 à 2 échalotes
Bragg

Bien mélanger les ingrédients de la farce. En étendre une mince couche sur une feuille d'algue Nori. À une extrémité placer soit des germinations, des languettes de poivron ou de concombre ou des pousses de tournesol. Rouler. Mouiller les extrémités pour que le rouleau

demeure bien formé. Servir avec une salade. Délicieux.

Endives farcies

1 t. de fromage de graines de citrouille
Luzerne
Olives noires
Languettes de poivron rouge

Déposer dans une feuille d'endive 1 cuil. à soupe comble de fromage. Garnir d'un bon nid de luzerne et décorer avec les languettes de poivron et les olives.

Endives des soeurettes

1 t. de fromage de noix lacto-fermenté 1
t. de carottes râpées ou de zucchini 1/4 t.
d'olives noires hachées Ail
Échalotes
Basilic frais
Bragg

Bien mélanger les ingrédients. Disposer dans une assiette des feuilles d'endives et les remplir de la garniture. Décorez de quartiers de tomates et de germinations.

Sandwich vert

1 t. de fromage de tournesol, sésame, graines de lin fermenté avec de l'ail et du cumin ou du carvi
1/2 t. de céleri-rave râpé fin
Échalotes
Bragg

Bien mélanger les ingrédients et tartiner sur une feuille de laitue romaine ou de chou. Étendre dessus une mince couche de choucroute et des fines tranches de tomates. Recouvrir de pousses de tournesol ou de sarrasin ou de luzerne ou de fenugrec. Recouvrir d'une feuille de laitue.

Pâté de noix fermenté

1/2 t. de graines de tournesol trempées et
moulues 1/2 t. de graines de sésame trempées et
moulues 1/4 t. d'amandes trempées et moulues

1/2 poivron rouge haché
1 branche de céleri haché
1/4 t. persil haché
1/4 t. champignons hachés
Herbes de votre choix; basilic, thym, origan, cumin, carvi, etc. 2
cuit à table de varech en poudre
3 cuil. à table de yogourt de tournesol ou 4 capsules d'Acidophilus-Bifidus

Faire une pâte avec tous les ingrédients. Placer dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air de un à deux jours pour la fermentation. Garder couvert.

C'est un plat très riche qui doit être mangé en petite quantité avec des salades ou comme tartinade. Se conservera longtemps au réfrigérateur.

Variantes: On peut ajouter à ce pâté plus de légumes comme des carottes râpées, des germinations, des tomates coupées, des fleurs de brocoli ou de chou-fleur.

D'autres recettes de pâtés figurent au cours sur les terrines et pâtés.

COURS #3

A. Les germinations et jeunes pousses

En alimentation vivante, les germinations et jeunes pousses constituent la base de la diète. Elles sont l'un des aliments les plus précieux qui soit. La germination transforme les graines, céréales et légumineuses en aliments hautement assimilables, énergétiques et plus concentrés en nutriments et en enzymes que les légumes.

Les germinations et jeunes pousses sont des aliments biogéniques. C'est-à-dire qu'ils engendrent la vie, qu'ils possèdent encore la force de vie au moment d'être mastiqués. *Les* aliments biogéniques ne monopolisent pas d'énergie pour leur digestion. Au contraire ils régénèrent et vitalisent l'organisme qui les consomme. L'énergie de la plante est libérée au moment de la mastication et devient directement utilisable par le corps.

Une graine est un véritable réservoir d'énergie et de nutriments qui servira à produire un plant adulte. Une incroyable quantité d'énergie est relâchée quand une graine germe. Des changements chimiques naturels se font. Les amidons sont convertis en sucres simples, les protéines scindées en acides aminés, les lipides en acides gras solubles, des vitamines sont synthétisées. Dans la germination, les nutriments de la graine utilisés par la plante "bébé" pour survivre jusqu'à ce qu'elle soit capable de tirer sa nourriture du sol nous sont rendus disponibles sous une forme hautement assimilable.

Inclure une grande quantité de germinations dans sa diète préserve notre capital d'enzymes métaboliques d'être épuisé prématurément. *Les* germinations, riches en enzymes, n'obligent pas le corps à puiser dans ses réserves pour les digérer. Le travail effectué par les enzymes dans la première partie de l'estomac laisse un répit aux organes digestifs.

1. Les germinations conseillées

a) Celles qui donnent de la verdure en pot:

Chou: Vit. A et C, minéraux.
Cresson: Vitamines et minéraux.
Fenugrec: Riche en fer, en vit. A et en protéines. Dissous le mucus. Nettoie le foie et les reins.
Luzerne: Protéines complètes, vit. A, B, C, D, E, F, K, minéraux. Régénère le sang.
Moutarde: Vitamines et minéraux. A un goût piquant.
Radis: Potassium, vit. C. Bon nettoyant du foie.
Trèfle: Protéines complètes, vitamine et minéraux (vit. C). Régénère le pancréas et le foie, se combine avec la luzerne.

b) Celles qui donnent de la verdure en plateau (jeunes pousses):

Herbe de blé: Riche en chlorophylle, calcium, potassium, magnésium, fer, vit. C, protéines, etc. Puissant nettoyant.
Sarrasin: Rutine, lécithine, calcium, chlorophylle.
Tournesol: Protéines complètes, potassium, vit. D, magnésium, chlorophylle.

** Le radis, le fenugrec et la lentille peuvent aussi se cultiver en plateau.

c) Les céréales:

Avoine: Protéines, vit. A, minéraux, fibres.
Blé: Vit. B, C et E, minéraux, protéines complètes.
Épeautre: Vit. B et E, minéraux et protéines complètes.
Kamut: Vit. B et E, minéraux et protéines.
Millet: Vit. A et B, protéines, fibres, est alcalin.
Quinoa: Protéine complète, vit. B l, B6, B2, fer, phosphore.
Sarrasin blanc: Rutine, lécithine, calcium.
Seigle: Vit. B et E, minéraux et protéines.

d) Les légumineuses:

Asuki: Protéines, fer et calcium.
Lentilles: Protéines complètes, minéraux, vit. B, carotène.
Mung: Protéines complètes, vit. A, B, C, fer, potassium.
Pois chiches: Protéines complètes, minéraux, carotène, B12.

e) Les oléagineux:

Sésame: Calcium, potassium, fer.
Tournesol: Potassium, vit. D, vit. du complexe B.

2. Note sur les céréales et les légumineuses

Si vous faites cuire des céréales ou des légumineuses, l'idéal est de les faire germer avant la cuisson. En plus de raccourcir le temps de cuisson, la germination détruit une substance indésirable qui est l'acide phytique. Cet acide à tendance à chélater les minéraux alcalins du corps pour les éliminer par les reins ensuite. La fermentation et la germination détruisent une bonne partie de cette substance.

Une autre substance que l'on retrouve dans les légumineuses est l'inhibiteur de la trypsine. On la retrouve plus particulièrement dans la fève de soya, les lentilles, les pois à oeil noir, la

fève Mung et les arachides. Les inhibiteurs de la trypsine causent une mauvaise digestion des protéines et provoquent ainsi putréfaction et gaz. Bien que dans plusieurs légumineuses les inhibiteurs soient détruits après cuisson ou germination, d'autres ne montrent pas autant d'amélioration en terme de digestibilité. En général, même germées, les fèves et pois présentent toujours quelques problèmes d'assimilation.

En alimentation vivante il est recommandé de n'avoir recours à ces aliments qu'occasionnellement, surtout pour ceux qui ont une constitution Vata. Les seules légumineuses que l'on pourra consommer plus souvent seront le pois chiche, à condition qu'il soit germé de 3 à 4 jours, la fève Mung germées plusieurs jours ainsi que la lentille germée de 2 à 3 jours. Pour ceux qui persisteraient à avoir de la flatulence après avoir mangé des pois chiches germés plusieurs jours, on peut en faire une pâte, y ajouter des capsules d'Acidophilus-Bifidus et faire fermenter un jour ou deux.

3. **Méthode de germination**

La méthode de germination est relativement simple. Ne prenant que quelques minutes de votre temps par jour, vous vous assurez d'une récolte quotidienne d'aliments frais et de qualité contrôlée. Les soins de base à apporter aux germinations consistent à leur procurer humidité et drainage adéquat. Les germinations croîtront plus vite dans un milieu chaud; le temps de trempage sera alors réduit et on devra rincer plus souvent. En général le temps de trempage sera d'une nuit et on rincera les germes 2 fois par jour. S'assurer d'avoir des graines de qualité biologique pour de meilleurs résultats et pour votre santé. Pour les germes qui donnent de la verdure les exposer à la lumière pour les 2 derniers jours de germination.

Le meilleur moment pour recueillir les germinations est de 1 à 6-7 jours après le début de la germination. Pour les petites graines (luzerne, trèfle, chou, moutarde), vous devrez enlever les téguments sinon ils ont tendance à faire pourrir vos germes pendant l'entreposage. Pour ce faire, déposer vos germes dans un grand saladier et le remplir d'eau. Les téguments flotteront à la surface et les graines non germées descendront dans le fond. Avec une petite passoire enlever les téguments. Bien égoutter les germes avant de les remiser au réfrigérateur. On peut les exposer quelques heures au soleil afin qu'elles développent un maximum de chlorophylle. Elles se garderont environ 1 semaine bien au frais et bien égouttées. Pour bien assécher la luzerne, le trèfle et le fenugrec, une essoreuse à salade fonctionne à merveille.

a) Matériel

- Pots de verres de grandeurs variées (pots Masson, pots de restaurant, etc.)
- Toile moustiquaire en nylon ou fibre de verre souple (vous trouverez celà en quincaillerie)
- Bandes élastiques solides
- Support à vaisselle avec bac qui retient l'eau (très utile)

b) Résumé de la méthode

1. Faire tremper vos graines une nuit.
2. Recouvrir votre pot d'une toile moustiquaire bien attachée par une bande élastique.
3. Le lendemain bien rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire. Bien égoutter.
4. Placer le pot en position inclinée afin que l'excédent d'eau s'écoule et de permettre une circulation d'air. On peut se servir d'un bac à vaisselle en ayant soin de mettre le récipient pour recueillir l'eau dessous.
5. Recouvrir d'un tissu. Les germinations aiment la noirceur. 6.
Rincer 2 fois par jour jusqu'à maturité.
7. Pour la luzerne, le trèfle, le fenugrec et le radis, laisser à la lumière pour les derniers jours de germinations.

c) Temps de germination et de trempage

		TREMPAGE	GERMINATION	QUANTITÉ À FAIRE GERMER
Celles qui donnent de la verdure	Chou	Environ 1 nuit	**5 à** 7 jours	1 c. à soupe
	Cresson			1 c. à soupe
	Fenugrec			3 c. à soupe
	Luzerne			2 c. à soupe
	Moutarde			**1** C. à soupe
	Radis -	et	et	2 c. à soupe
	Trêfle	If	II	2 c. à soupe
Céréales	Avoine	Environ 1 nuit	2 à 3 jours	1/2 taSSe donnera entre 1 1/2 tasse et 2 tasses de grains germés
	Blé (dur, mou)		2 à 3 jours	
	Épeautre		2 à 3 jours	
	Kamut		2 à 3 jours	
	Millet		**2 à** 3 jours	
	Quinoa		6 à 18 heures	
	Sarrasin blanc		1 à 3 jour(s)	
	Seigle		2 à 3 jours	
Légumineuse	Asuki	12 à 16 heures	2 à 3 jours	2 c. à soupe
	Lentilles	8 heures	2 à 3 jours	1/4 lasse
	Mung	10 heures	3 à 7 jours	1/2 tasse
	Pois chiches	12 heures	3 à 4 jours	1/4 tasse
Noix et oléagineux	**Amandes**	12 heures	24 heures	Idem
	Graines de citrouille	4 à 8 heures	24 heures	Idem
	Sésame	4 à 8 heures	1 à 2 jours	Idem
	Tournesol	4 à 8 heures	24 heures	1 /4 tasse

* Les quantités indiquées donneront environ 1 1/2 à 2 1/2 t. de germinations.

Le temps de germination dépend en grande partie de la température ambiante. En été soyez vigilants et rinces plus souvent.

4. Les jeunes pousses

Il est possible de cultiver un jardin intérieur dans sa maison ou son appartement avec un minimum d' équipement. En raison de leur haute qualité nutritive, les pousses de sarrasin, de tournesol et l'herbe de blé sont des aliments à inclure dans toute diète d'alimentation vivante. Le jardinage intérieur requiert peu de temps et d'efforts et est très économique. Un avantage de plus; vous avez la fraîcheur garantie. Vous coupes et manges. La laitue romaine, même biologique, peut avoir été coupée plusieurs jours avant d'arriver à votre estomac, surtout si elle vient de Californie.

Les jeunes pousses n'ont que quelques besoins simples; lumière, eau, un peu de terre et une température propice à leur croissance. Vous n'avez pas besoin d'une longue expérience de jardinier pour produire des pousses parfaites.

Assures-vous d'avoir une pièce assez éclairée où vos pousses auront la lumière nécessaire pour croître. Ou encore utilises une ampoule à cet effet.

a) Le matériel

- Plateaux, cabarets de plastique.
- Terre de jardin ou de forêt ou terreau organique sans engrais chimiques
- Pulvérisateur à pompe.
- Sacs de plastique.
- Lampe, Vita-Lite (optionnel).

b) La méthode

1. Faire tremper vos graines une nuit (tournesol et sarrasin non décortiqué et blé dur). 2. Bien rincer et faire germer en pot de 1 à 2 jours.
3. Étendre une mince couche de terre (env. 1 pouce) dans un plateau. Y étendre les graines en prenant garde à ne pas les empiler. Vaporiser légèrement.
4. Recouvrir d'un autre plateau ou d'un sac de plastique opaque et remiser dans un endroit chaud de 2 à 4 jours. En hiver il est possible que cette étape soit plus longue.
5. Au bout de ce laps de temps, sortez votre plateau. Vos pousses auront de 3 à 4 pouces de haut. Arrosez et exposez à la lumière indirecte. Arrosez régulièrement afin de garder le sol humide. Vos pousses seront prêtes à être cueillies au bout de 4 à 5 jours. Il est possible que ce soit plus long pour l'herbe de blé.
6. Vous pouvez ajouter du varech en poudre à votre eau d'arrosage ou le mélanger directement à la terre afin de fournir plus de matières nutritives à vos pousses.

c) Avertissement

En été vous pouvez rencontrer un problème de moisissures dans vos plateaux. Arrosez moins, laissez plus d'espace entre vos grains et recouvrez d'un papier brun plié en éventail que vous humidifierez à tous les jours. L'herbe de blé poussera très bien sur le balcon ou sur la galerie au soleil à condition que vous gardiez le sol très humide.

Il peut arriver que par manque d'eau, vos pousses se soient toutes écrasées. Évitez de les noyer, vaporisez légèrement et attendez qu'elles se redressent avant de réarroser.

d) La récolte

Couper vos pousses aussi près du sol que possible. Si quelques mottes de terre suivent, les rincer sous l'eau. Les jeunes pousses peuvent se conserver au réfrigérateur dans un sac bien fermé mais l' idéal est de les couper tout de suite avant de les manger ou d'en extraire le jus.

B. Les salades

Il existe une infinité de salades selon les légumes et germinations disponibles, selon la saison, selon l' emplacement géographique. Les salades devraient comporter un minimum de 50% de jeunes pousses et germinations surtout si elle est accompagnée d'un plat cuit. Selon qu'on y ajoute un avocat, des noix, un beurre de noix, la salade peut devenir en repas complet. Les recettes qui suivent ne sont qu'une source d'inspiration. Sentez-vous libres d'improviser et de découvrir vos préférences. Souvenez-vous qu'il est important de ne préparer que la quantité nécessaire de salade dont vous avez besoin. Éviter d'entreposer.

1. Les salades de légumes et de germinations

Salade repas complet

1 t. de luzerne
1 t. de pousses de tournesol
1 t. de fèves mung germées
1 t. de feuilles de légumes verts
1/4 t. de zucchini râpé
1 avocat en cubes
1/2 concombre en tranches
1 tomate ou poivron rouge haché
t. d'algues trempées

Servir avec la vinaigrette de votre choix.

Salade verte et rouge

1 t. de pousses de tournesol
1 t. de pousses de sarrasin
1 t. de luzerne
1/2 t. de fenugrec germé
1/2 t. de concombre
1 tomate
Échalotes hachées
1/2 t. d'algues goémon trempées et hachées
Vinaigrette au choix

Salade de cresson

1 t. de cresson haché
1 t. de pousses de sarrasin
1/2 t. de lentilles ou Mung germées
1 avocat en cubes
1 citron pressé
Bragg

Mélanger, arroser de jus de citron et de Bragg. Servir.

Salade du jardin

2 t. d'épinards hachés
1 t. de luzerne
1/2 t. de germinations de chou
1 t. de laitue romaine coupée
1/2 de chou rouge râpé
1/2 t. de carottes râpées
1/4 t. de radis tranchés
1 tomate tranchée 1/4

Mélanger tous les ingrédients sauf la tomate avec une sauce à salade et disposer la tomate sur le dessus.

Salade épinards-avocats

1 avocat
1 poignée d'épinards
1/2 t. de goémon trempées
1 tomate
1/3 t. vinaigrette pomme-cari
Jeunes pousses
1 t. de luzerne

Mélanger les épinards et les jeunes pousses et en recouvrir le fond d'un bol. Ajouter la luzerne et l'avocat coupé en cubes, les algues et la tomate. Ajouter la vinaigrette et mélanger doucement.

Salade de maïs californienne

1 t. pousses de tournesol, sarrasin et luzerne
1 t. de maïs gratté de l'épi
1 avocat en cubes
1/3 de poivron rouge haché
1/2 t. de sauce avocat-coriandre (Voir section "Sauces à salade")

Salade kale-avocat

1 grosse poignée de kale
1 avocat
1 1/2 t. pousses de tournesol
1/3 t. graines de tournesol germées
1/2 t. de sauce tahini-gingembre (Voir section" Sauces à salade")

Recouvrir l'intérieur d'un bol de verre Couper les feuilles de kale. Mélanger avec avec le maïs pressé avec la main. les pousses. . Décorer avec l'avocat et Mélanger la verdure, l'avocat et le saupoudrer les graines de tournesol. Ajouter poivron et déposer au centre du bol. la sauce. Ajouter la sauce.

Salade mosaïque de Michèle

8 feuilles de chou chinois dressées sur le pourtour d'un saladier
1/2 chou rouge râpé disposé au centre du saladier
1/2 t. wakamé trempée sur le chou

Verser dessus le mélange suivant:

1/2 t. de crème fermentée d'amandes
Jus d'un demi citron
Basilic, thym
Bragg

Salade chiche tour

2 endives en rondelles
1 petit oignon haché
2 tomates coupées
1/2 t. de graines de tournesol germées
1 t. de pousses de sarrasin

Servir avec la sauce suivante:

.4 cuil. à soupe de purée d'amandes ou de noisettes
1 citron pressé
Noix de muscade râpée Bragg Fouetter à la fourchette.

Terminer la salade en ajoutant:

1 poivron rouge en cubes
Olives
Pousses de sarrasin

Salade de choucroute

2 t. de choucroute
1 poivron rouge en dés
1/2 t. d'aramé trempées
1 poignée de persil haché
1 t. de luzerne
1 t. de fenugrec germé
1 t. de pousses de tournesol
Cumin en poudre

Servir avec la sauce suivante:

1 t. de crème fermentée (noix)
2 gousses d'ail
1 tomate
poignée de persil
Bragg

Liquéfier au mélangeur.

Salade de racines

1 petit daikon
petite betterave pelée
2 carottes moyennes
1/2 t. de sauce tahini-gingembre (Voir section " Sauces à salade")

Râper les légumes et mélanger avec la sauce. Servir sur un lit de pousses et de germinations.

Salade du jardin intérieur

1/2 t. de luzerne
1/2 t. de mung germées
1/2 t. de fenugrec germés
1/2 t. de pousses de tournesol
1/2 t. de pousses de sarrasin
1/4 t. lentilles germées
1 cuil. à thé de varech ou Bragg
1/2 t. hiziki trempées (optionnel)
1 cuil. à thé de cayenne

Servir avec la sauce de votre choix.

Salade arc-en-ciel 1

1/2 t. de betteraves râpées lacto-fermentées
1/4 t. de carottes râpées
1/4 t. de chou vert râpé
1 avocat en cube

Sur un lit de pousses placer l'avocat au centre. Disposer les autres ingrédients autour et arroser de jus de citron, ail et aromates. 1

Salade aiuuante

1 t. mung germées
1 1/2 t. de laitue en lanières
2 tomates hachées
1/4 t. d'olives noires hachées 1/
2 poivron rouge haché 1/2 t.
radis germés 1/2 t. fenugrec
germés 1 avocat en cube

Mélanger doucement et arroser de jus de citron, cayenne, ail et Bragg.

Coquille d'avocat

2 avocats bien mûrs
2 poivrons rouges
4 tomates
1/2 citron pressé
3 gousses d'ail
Basilic frais
Bragg

Couper les avocats en deux et enlever la chair sans briser la pelure. Mélanger la chair avec les autres ingrédients et 1/2 t. carottes râpées remplir les pelures. Couvrir de 1/4 t. Iziki trempées germinations.

Salade tomates-concombres

1 tomate en quartier
1/2 concombre en cubes
1/2 avocat en tranches
1 cuil. à table d'huile d'olive
Flocons d'Ao-Nori
Origan
Bragg

Servir sur un lit de pousses.

Salade céleri-rave-sésame

1 1/2 t. céleri-rave râpé
1/4 échalotes hachées
1/2 t. concombre

Mélanger avec la sauce suivante:

2 cuil. à table de tahini cru
5 cuil. à table d'eau ou de jus de citron
2 gousses d'ail
1 cuil. à thé de gingembre frais finement râpé
Bragg

Bateau-concombre

Couper un concombre en deux et enlever les graines. Les mélanger avec ciboulette, céleri, olives, tomates, fromage de tournesol, ail et Bragg. Remplir les concombres et servir sur un lit de pousses et germinations.

Carottes-céleri et germes

1/2 t. céleri haché
1/2 t. tournesol germé
1/2 t. trèfle germé

Mélanger les ingrédients. Ajouter un avocat coupé en tranches ou en cubes avec du jus de citron. Servir sur un lit de trèfle ou de luzerne.

Salade de noix

1/4 t. de noix de Grenoble trempées
1 t. de chou chinois haché en fines lanières
1 t. de carottes râpées
1/2 t. de sauce tahini (Voir section "Sauces à salade")

Mélanger et servir avec de la verdure.

Salade de la Méditerranée

2 tomates coupées
1 t. de pois chiches germés 4 jours
2 échalotes hachées
10 olives hachées
Huile d'olive
Ail

Mélanger et servir sur un lit de pousses de sarrasin. Mariner une heure.

Salade simple

1/2 laitue déchirée en morceaux 1
t. pousses de tournesol 1 poivron
rouge en cubes 1 t. persil haché
1/2 t. aramé trempées
10 olives noires
Huile d'olive ou vinaigrette au choix

Salade lentillettes

2 t. de carottes râpées
1 1/4 t. de lentilles germées 2
gousses d'ail en lamelles
Échalotes hachées Huile d'olive
Bragg

Servir sur un lit de jeunes pousses.

Salade des purs

2 t. de choucroute
1 radis noir moyen râpé finement 1
oignon moyen
4 gousses d'ail hachées 2
t. persil haché Le jus d'un
citron Bragg

Bien mélanger et ajouter de la luzerne.

2. Les salades marinées

Germes marinés

1 t. luzerne, mung et fenugrec 2
branches de céleri hachées 1/2 t.
champignons hachés 1 oignon
rouge haché 1 poivron rouge haché
2 cuil. à soupe de persil haché

Sauce:

1 cuil. à soupe d'huile d'olive 1
citron pressé 1 cuil. à thé de
Bragg 1/2 cuil. à thé d'origan 2
gousses d'ail hachées

Mélanger et laisser mariner 2 heures et servir sur un lit de germinations et pousses.

Champignons marinés

3 t. de champignons tranchés marinés dans:

1/4 t. vinaigre de cidre de pomme 2
cuil. à soupe d'huile d'olive 1/4 t.
basilic frais haché .1/2 cuil. à thé d'
origan
1/2 cuil. à thé de varech en poudre
Thym et marjolaine

Mariner au moins 2 heures ou une nuit et servir avec des germinations et des légumes.

Salade de chou marinée

1 1/2 t. carottes râpées
1/2 t. betteraves râpées lacto-fermentées
1 1/2 chou râpé 1/4 t.
céleri haché 1/4 t.
persil haché

Mélanger et ajouter:

1/2 t. jus de citron
cuil. à thé d'estragon
1 cuil. à thé de Bragg
2 gousses d'ail

Mariner au réfrigérateur 1 nuit. Sortir au moins une heure avant de servir.

Taboulé

2 t. blé mou germé
1 t. concombre en cubes 1
t. persil haché
2 échalotes ou oignon blanc doux 1/2
t. poivron rouge en cube

Mélanger avec la sauce suivante:

1 citron pressé
1/4 t. d'huile olive ou autre 2
gousses d'ail Poivre (optionnel)

3. Les sauces à salade

Sauce soleil gingembre

1/2 t. graines de tournesol trempées Le
jus de 1/2 citron 1 cuil. à thé de
gingembre râpé 1/2 cuil. de miso
2 cuil. à thé de tahini
1/4 cuil. à thé de cayenne 1/2
ou 3/4 t. jus de pomme 1
gousse d'ail
1/2 t. huile d'olive

Liquéfiez au mélangeur. 1

Mousse tomate-tahini

1/3 t. tahini
1 tomate
Le jus d'un citron 1/
2 t. d'eau
2 cuil. à thé basilic séché
Bragg

Bien liquéfier au mélangeur.

Sauxa espagnole

1/2 t. graines de citrouille ou de tournesol trempées
1/2 t. jus de citron
3 tomates moyennes 2
gousses d'ail
1/4 cuil. à thé cayenne
1/2 t. coriandre fraîche hachée

Liquéfiez au mélangeur.

Sauce carotte-tahini

2 cuil. à table rase de tahini
1 t. jus de carotte
1/2 cuil. à thé de poudre de cari
1/4 cuil. à thé de poivre
1 gousse d'ail
Bragg

Bien liquéfier.

Sauce tomate-concombre

1 concombre haché
1/4 t. tomates sèches trempées
1 t. lait de sésame
Le jus d'un citron
1/2 cuil. à thé de miso

Mélanger les 4 premiers ingrédients, ajouter le miso et mélanger 30 secondes.

Sauce à salade crémeuse

2 cuil. à table de tahini
1 concombre
2 cuil. à thé d'aneth
1/3 t. d'eau
1 échalotes
Bragg

Mélanger.

Vinaigrette italienne

2 cuil. à table de vinaigre de cidre de pomme
1/2 t. d'eau
1 tomate
1 cuil. à table de basilic frais
1 cuil. à table d'origan
1 gousse d'ail
Bragg

Liquéfier.

Sauce pour mariner

1/3 t. jus de citron
1/3 t. d'eau ou de **jus** de pomme
3 cuil. à table de basilic frais
3 cuil. **à** table d'aneth frais

Mélanger et faire mariner les légumes de votre choix.

Sauce citron-avocat

1 avocat
2/3 t. d'eau
4 cuil. **à** table de jus de citron
2 gousses d'ail
Bragg

Liquéfier.

Sauce luzerne

1 t. de luzerne
Le jus d'un citron 1/4
t. d'huile d'olive
1 cuil. à table d'oignon haché
1 pincée de basilic, d'estragon et d'origan

Liquéfier.

Sauce avocat-coriandre

1 avocat
Le jus d'un citron
1 gousse d'ail
1/2 t. de coriandre fraîche 1/
2 t. d'eau
Bragg

Liquéfier.

Sauce tahini

2 cuil. à table de tahini
1/4 t. d'eau
Le jus d'un demi citron
Gingembre râpé Ail
Bragg

Fouetter le tahini avec l'eau jusqu'à l' obtention d'une belle purée. Ajouter le jus de citron et les autres ingrédients.

Sauce jardinière au sésame

4 cuil. à soupe de tahini 1
t. de jus de carottes
2 cuil. à soupe de jus de citron 1
gousse d'ail
Bragg

Bien mélanger.

COURS #4

A. Les algues (légumes de mer)

Les algues sont parmi les végétaux les plus anciens et furent les premiers êtres vivants à créer de l' oxygène. Elles sont le point de départ de l'histoire des plantes et par conséquent des règnes animal et humain.

Les algues de mer possèdent une structure interne très simplifiée. Les échanges nutritifs se font directement avec le milieu par osmose. Elles vivent dans la zone de balancement des marées. Parce qu'elles ne filtrent pas, on ne retrouve pas dans les algues de produits toxiques comme dans les coquillages. De plus les lieux de culture et de ramassage font l'objet d'une surveillante constante. Malgré ce qu'on pourrait penser, l'océan n'est pas un vaste chaudron. Les effets conjugués de la configuration des côtes, des courants marins, des différences de température dans les masses d'eau et des caractéristiques des fonds marins, les zones de pollution sont circonscrites en des points bien précis laissant le reste du littoral sain.

Les algues elles-mêmes produisent des substances antibiotiques, anti-mycosiques et anti-virales qui les protègent des pollutions bactériologiques et assainissent le milieu.

Les algues sont récoltées dans des lieux exempts de pollution et font l'objet d'un contrôle bien serré.

I. Historique

Il apparaît que les humains habitant au bord' de la mer ont consommé des algues régulièrement. En Orient, les algues font partie de l'alimentation quotidienne depuis des millénaires.

De nombreux peuples consomment des algues. Arrivent en tête les Japonais avec une consommation de 1.5 kg par personne par année. La Corée, la Chine, la Polynésie, les îles Hawaïennes, le Chili, le Pérou, l'Indonésie et les Philippines ont une tradition alimentaire où les algues occupent une place importante. Il apparaît aussi que les Irlandais, les Écossais, les Bretons et les Canadiens des côtes ainsi que les Amérindiens ont consommé des algues dans leur alimentation quotidienne. Les Russes consomment un mélange d'algues et de légumes vendus en boîtes. Le goémon a longtemps été et sert encore de collation dans les pubs d'Écosse, d'Irlande et des provinces maritimes du Canada.

2. **Valeur nutritionnelle des algues**

Les algues sont une merveilleuse source de minéraux et d'oligo-éléments. Les inclure dans notre alimentation nous assure de compenser pour la perte de nutriments occasionnée par l'appauvrissement des sols d'où proviennent nos légumes.

Quand les plantes croissent, elles convertissent les composés minéraux inorganiques en sels minéraux organiques qui sont plus facilement assimilables. L'abondance de minéraux et d'oligo-éléments contenue dans l'eau de mer et le sous-sol marin rendent les légumes de mer particulièrement concentrés en ces nutriments.

Les algues contiennent les plus hauts taux de magnésium, de fer, d'iode et de sodium et sont les seconds aliments en terme de richesse en phosphore, en calcium et en potassium. Elles contiennent du cuivre, du cobalt (composé de la vitamine B12), du zinc, du bore (nécessaire à l'assimilation du calcium), du sélénium, du chlore, du brome, du soufre, du manganèse, de la silice, du germanium, etc.

Parmi les vitamines, les algues contiennent de la vitamine A, B1, B2, B3; B6, PP, C, B12, É, D. Elles contiennent de la chlorophylle, des enzymes, des acides nucléiques et des mucilages caractéristiques.

Séchées, les algues contiennent de 10 à 20% d'eau et de 80 à 90% d'hydrates de carbone, de protéines et de minéraux. Elles ne contiennent que de 1 à 2% de lipides. La quantité de protéines qu' elles contiennent est comparable à celle des céréales complètes dépassant dans certains cas les teneurs existantes dans les oeufs ou dans le boeuf (12%). Les hydrates de carbone sont en bonne partie des mucilages non assimilables, accélérant le transit intestinal et provoquant une diminution de l'absorption calorique.

Les algues sont riches en alginate de sodium qui est un important agent chélatant (liant) des résidus radio-actifs qui auraient pu s'accumuler dans l'organisme. L'alginate de sodium chélate le strontium, le barium, le plutonium, le caesium et le cadmium. L'alginate de sodium réduit l' absorption du strontium, du barium et du radium par un facteur de 12. Ces éléments radioactifs sont transformés en sels inoffensifs et sont excrétés par le système. Les algues, selon leur variété, ont des actions sélectives sur les éléments qu'elles chélatent.

La Commission de l'Énergie Atomique des États-Unis, qui a reconnu l'efficacité des légumes de mer dans la réduction de l'absorption de minéraux radio-actifs, recommande par prévention une consommation minimum de 2 à 3 onces d'algues par semaine. Le Dr. Schechter, dans sa diète anti-radiation, recommande lui aussi 3 onces d'algues alimentaires par semaine. Pendant une exposition à des radiations ou avant ou après, il recommande d'augmenter la dose à 6 onces par semaine.

3. Valeur **thérapeutique des algues**

Outre leur pouvoir chélateur des éléments radio-actifs, les algues sont laxatives, anti-rhumatismales, anti-inflammatoires, stimulent la circulation, les échanges métaboliques et les glandes endocrines. Elles renforcent l'immunité, rééquilibre le terrain, protègent les muqueuses intestinales et possèdent des propriétés amaigrissantes. Elles sont aussi reconnues pour posséder des éléments anti-bactériens, anti-fongiques, anti-virus et anti-parasitaires.

L'expérience japonaise démontre que les algues sont efficaces contre les maladies organiques du myocarde et du système vasculaire de par leurs propriétés anti-cholestérol. D'un point de vue médical, il apparaît que l'administration d'hormones thyroïdiennes (thyroxine) réduit le cholestérol et le taux de lipides sanguins des personnes âgées dont les fonctions thyroïdiennes diminuent. Or les algues contiennent des substances s'apparentant aux hormones thyroïdiennes. Ces substances se présentent sous forme d'acides amino-iodés et on les retrouve plus particulièrement dans le fucus et les laminaires.

Les polysaccharides des légumes de mer ont des effets anti-coagulants et anti-tumeurs.

Les algues sont indiquées dans les cas d'obésité, des troubles de la thyroïde, de goitres, d' hémorroïdes, d'arthrose, de séquelles de fractures, de rhino-pharyngites, de déminéralisation, de fatigue générale, de constipation, d'intestins irritables, de parasites, d'anémie, de cellulite, de lymphatisme, etc.

Les algues sont aussi utilisées en usage externe. De par la grande capacité d'absorption de la peau, l' application d'algues en externe s'avère bénéfique dans les cas de rhumatismes, de fractures, d' arthrose, de cellulite, de cures amaigrissantes, de goutte, d'hémorroïdes, d'hypertension, de plaies, d'asthme, etc.

4. Les algues utilisées en alimentation vivante

Les algues seront plus bénéfiques si elles sont consommées crues et non transformées. Elles rehausseront la saveur de vos plats ainsi que leur apparence.

Les algues les plus fréquemment utilisées sont:

Nori

Algues séchées, pressées en feuilles minces. Ces algues sont recueillies dans des filets fixés à des tiges de bambou lors des marées. On les presse entre des nattes et on les fait sécher au soleil.

Constitue l'algue la plus riche en protéines (de 29 à 35%). Comprend les acides aminés essentiels. Riche en vit. A, B I, B2, niacine, B6, B12, acide folique. Contient du calcium, du fer, de l'iode, du phosphore.

La Nori est l'une des algues les plus délicates et les plus parfumées. Elle peut remplacer la feuille de riz dans les rouleaux de printemps. , Elle sert à fabriquer les sushis, à faire des boulettes de légumes. Déchiquetée ou coupée en lanières, elle s'intègre bien au plat de céréales ou aux salades. Il n'est pas nécessaire de la faire tremper ni de la griller avant de l'apprêter. Peut se manger telle quelle comme collation. Consommée ainsi, elle calme la faim et les rages de sucres.

Sur le marché, vous trouverez l'algue Nori rôtie (roasted) ou nature. Optez pour la feuille nature.

Goémon (Duuxe)

Algue rouge foncé. Abondante sur les côtes de Bretagne et du Canada. On la trouve séchée, soit en vrac ou en sachet.

Son contenu en minéraux (28 à 35%) est impressionnant. Riche en vit. A, B6, B 12, E et C, en magnésium, phosphore, fer, iode, calcium et en oligo-éléments. Contient entre 12 et 18% de protéines. L'algue goémon est tendre et peut se manger telle quelle. Tremper de 2 à 3 minutes. On l' ajoute crue aux salades, sauces, pâtés. On peut aussi se la procurer en poudre qui peut servir de condiments sous la marque Dr. Jensen.

Aramé

Se présente en feuilles larges que l'on coupe en fines lamelles semblables à des spaghettis pour la vente. Elle est un excellent choix pour s'initier aux algues car elle a une saveur douce et discrète et est facile à préparer.

L'aramé est riche en protéines, en minéraux et en fibres. Elle contient une bonne proportion de vit. A, B1, B2 et de niacine. Elle est très riche en calcium.

Elle se réhydrate en 15 minutes dans l'eau froide; son volume augmentera considérablement. Se prépare en salade, s'ajoute aux pâtés, terrines, aux légumes, plats de tofu, etc.

Iziki

Algue brune plus épaisse et de saveur plus prononcée que l'aramé et de texture ferme. Gonfle de 5 fois son volume lorsque trempée.

Elle contient 34% de minéraux et d'oligo-éléments. Riche en niacine, en acide folique, vit. B 12, calcium, fer, iode et phosphore. L'Iziki est réputée pour faire baisser le taux de cholestérol.

Largement utilisée en cuisine macrobiotique. S'intègre à de nombreux mets dont elle relève le goût, la présentation et la valeur nutritive. Faire tremper une demi-heure.

Kombu

Algue brune qui compte plusieurs variétés. Elles sont épaisses et plus coriaces que les autres. Elles se présentent longues et plates en des rubans plus ou moins larges.

Les Kombus (laminaires) contiennent huit fois plus de calcium que le lait, cinq fois plus de fer que les épinards et sont riches en iode. Elles sont recommandées dans les cas de déminéralisation en raison de leur contenu en phosphore, brome, zinc, calcium et en oligoéléments. Contiennent les vitamines A1, B1, B2, niacine, C, B6, B12. Contient de l'acide glutamique (glutamate monosodique naturel) qui a la propriété de rehausser le goût des aliments qu'elle accompagne.

La faire tremper une demi-heure ou toute une nuit, l'égoutter et la liquéfier au mélangeur pour assaisonner une sauce à salade ou une soupe crue. Difficile à consommer telle quelle. En macrobiotique, la Kombu est principalement utilisée pour faire des bouillons.

Sur le marché, on retrouve des laminaires en gélules qui sont un moyen efficace pour combler rapidement une carence en iode et en oligo-éléments. Les laminaires en gélules sont des régulateurs d'appétit et assistent bien toutes démarches d'amaigrissement.

Ao-Nori

Algues vertes en forme de longs tubes fins. On les retrouve sur le marché en sachet sous forme de fines paillettes.

Riches en protéines et en fibres, en vit. A. Contient du calcium et du fer.

De saveur douce et légèrement iodée. N'a pas besoin de trempage et s'ajoute telle quelle dans les soupes, les plats de crudités, les sauces à salade, pour enrober des boulettes, comme condiment à saupoudrer directement sur les salades.

Agar-agar

Gélatine traditionnelle. Faite de huit sortes d'algues cuites ensemble et durcies en une masse gélatineuse que l'on coupe en carrés. Ces carrés sont étendus sur des nattes posées dans les champs de riz afin de les faire sécher. Le processus de séchage dure 10 jours. L'agar-agar est disponible en carrés ou en flocons.

L'agar-agar dissout le cholestérol et renforce le coeur. Riche en mucilages et en alginate de sodium. Efficace pour lutter contre la constipation, remplit l'estomac, contient des vitamines et minéraux.

Le pouvoir gélifiant de l'agar-agar est de 7 à 8 fois plus fort que celui de la gélatine animale. Cette dernière est nocive pour la santé; sa composition s'apparente à celle de la colle.

L'agar-agar se dissout dans l'eau et se fait bouillir jusqu'à dissolution complète des paillettes. La proportion est d'environ 1 cuil. à soupe pour 1 tasse d'eau. On l'ajoutera aux autres ingrédients hors du feu. Gélifiera très vite. On l'utilise pour faire des aspic de jus de fruits, des terrines, etc.

Spiruline, Chlorella, Algue Super Blue Green (Alphanizomezon Flos-aqua)

Micro-algues d'eau douce riches en protéines (contiennent tous les acides aminés essentiels), en minéraux et oligo-éléments, en vitamines du groupe B et bêta-carotène. Aussi riche en chlorophylle. Considérées comme des aliments, sont de bons énergisants et sont un bon appoint aux régimes végétaliens. Ces micro-algues sont facile à digérer et renforcent le système immunitaire, aident à réduire le taux de cholestérol sanguin et stimulent l'absorption des minéraux. Ces algues procurent les nutriments nécessaires au nettoyage et à la réparation optimale du système. En raison de leur teneur en phénylalanine (acide aminé), ces algues sont des régulateurs de l'appétit. Les hypoglycémiques vont bénéficier grandement de ces algues prises. entre les repas en raison de leur haute teneur en protéines qui on un effet stabilisateur du taux de sucre sanguin.

a) Spiruline

Reconnue dans le monde comme l'une des plus prometteuses des micro-algues, la spiruline croît dans les climats chauds et ensoleillés. Contient de l'acide gammalinolénique, linoléique et arachidonique, une bonne concentration de B 12, elle est riche en fer. Contient entre 60 et 70% de protéines incluant les acides aminés essentiels, les acides nucléiques ARN et ADN.

On retrouve sur le marché plusieurs marques de spiruline provenant de différents pays. On la retrouve en poudre, en comprimés ou en gélules. Une bonne spiruline ne présentera pas une odeur trop forte, sera séchée à une température n'excédant pas 38°C (cette température vaut aussi pour la température atteinte lors de la fabrication des comprimés sous pression) et sera facile à digérer (c'est-à-dire ne provoquera pas de flatulences ni de gaz). II est préférable de ne pas consommer la spiruline avec des amidons en raison de sa forte teneur en protéines. La dose journalière conseillée varie de 2 à 10 grammes par jour avec des pauses de 1 à 2 semaines aux 2 mois et ce en fonction des besoins de chacun. En cas d'efforts physiques intenses, on pourra augmenter la dose jusqu'à 15 grammes par jour.

b) Chlorella

L'algue Chlorella nécessite une opération de transformation afin de briser sa dure membrane cellulaire pour la rendre assimilable. Les japonais ont trouvé un procédé pour ce faire qui semble protéger l'intégrité des nutriments. La chlorella contient plus de chlorophylle par gramme que n'importe lequel autre aliment. Elle est donc indiquée pour accélérer le nettoyage du système sanguin et pour faciliter l'élimination. La chlorella est reconnue pour protéger contre les effets des rayons ultra-violets en raison de sa forte teneur en ARN et ADN.

c) Alphanizomenon - Floz-aqua (Super Blue Green, provenant du Lac Klamath en Oregon)

L'algue Super Blue Green est une algue sauvage. Elle est la seule algue à être lyophilisée c'est-à-dire séchée à froid. Ce procédé assure l'intégrité complète des nutriments ainsi qu'un

taux vibratoire très élevé. **Ce** qui lui procure une exceptionnelle vitesse d'absorption par l'organisme.

Au contraire des autres micro-algues, la Super Blue Green contient la vit. **B** 12 dans sa forme active. **Il** existe deux formes de vit. **B** 12; l'analogue et l'active. La vit. **B** 12 analogue est très proche de la véritable B12 dans sa structure chimique mais n'est pas utilisable par les humains. Celle-ci peut alors compétionner pour occuper les sites récepteurs de la véritable B12 au niveau cellulaire. Un gramme (4 capsules) fournit la dose minimale quotidienne de B12 établie par les chercheurs.

D'après des observations de patients, la Super **Blue** Green serait l'un des aliments les plus efficaces pour vraiment corriger l'hypoglycémie.

Une autre propriété unique que disent remarquer les consommateurs de cette algue est son effet regénérateur sur les fonctions nerveuses et intellectuelles. Ce qui en fait un complément utile pour tous ceux qui font beaucoup de travail intellectuel, qui ont un **travail** à haut niveau de stress ou pour faire des examens. Cette algue accroît la capacité de concentration, clarifie les idées et potentialise la pensée créatrice.

Parce qu'elle a gardé l'intégrité totale de ses nutriments, cette algue qui s'assimile très vite viendra combler rapidement toute carence en oligo-éléments. Ces derniers sont en fait des électrolytes qui assurent tout le fonctionnement électrique du corps.

L'algue Super Blue Green se vend sous deux formes; l'Alpha et l'Omega. L'Alpha est l'algue unicellulaire entière, riche en vitamines et minéraux. Agit au niveau de la vitalité physique. Disponible en poudre ou en gélules. L'Omega est obtenue à partir de la partie intra-cellulaire de la cellule. Ce procédé rend sa digestion plus facile et son absorption plus rapide. Elle est plus concentrée en acides aminés et en acides nucléiques et ses effets porteront principalement sur les plans mental et neurobiologique. L'algue Omega est disponible en poudre, en gélules ou sous forme liquide.

5. Indure les algues dans son alimentation

La meilleure façon d'inclure les algues dans son alimentation est d'y aller progressivement. Au départ vous pouvez diminuer les quantités indiquées dans les recettes **afin** de vous habituer à ces nouvelles saveurs. Débutez par des algues ayant une saveur douce comme le wakamé, l'aramé ou utilisez le varech en poudre et les flocons d'ao-nori comme condiment. Le goémon et la nori sont aussi faciles à apprivoiser si on les utilise en petites quantités.

Un trempage préalable des algues sera nécessaire afin de les réhydrater et les débarrasser du surplus de sel qu'elles contiennent. Elles gonfleront de 2 à **5** fois leur volume. Un surplus d'algues trempées se conservera de 2 à 3 jours dans de l'eau au réfrigérateur. **Il** est recommandé de consommer de 2 à 3 onces d'algues par semaine.

6. Recettes

Salade aux fines herbes marines

1/2 laitue Boston ou autre déchiquetée
2 branches de céleri hachées
1 botte de cresson haché
2 cuil. à soupe d'ao-nori
2 échalotes hachées
Jus de citron
Huile
Bragg

Mélanger les légumes et les algues. Faites une sauce avec le jus de citron, l'huile et le Bragg. Ajouter à la salade 15 minutes avant de servir.

Salade d'aramé

Environ 2 onces d'aramé trempées dans de l'eau à laquelle on a ajouté 1 cuil. à Couper les tomates en quartiers. Mettre dans soupe de vinaigre de cidre de pomme. un bol et y ajouter les autres ingrédients. 2 t. carottes râpées Bien mélanger.
1 t. concombres en cubes
2 t. luzerne
2 échalotes hachées
cuil. à soupe d'huile
Bragg

Bien mélanger et servir.

Salade de la mer

1/4 t. goémon trempée
1/4 t. d'aramé trempée
2 t. lentilles germées
1/4 t. échalotes hachées Dans un saladier mélanger, tous les 1 branche de céleri hachée ingrédients, tasser et poser dessus une petite 1/2 avocat en cubes assiette et un bocal d' eau en guise de poids.
1/2 citron pressé

Hacher les algues et mélanger avec les autres ingrédients.

Salade goémon et noix

1 t. noix de Grenoble trempées
2 oz goémon trempée et hachée
2 t. laitue en lanières
1 t. pousses de tournesol
1 gousse d'ail
2 échalotes
Bragg

Mélanger tous les ingrédients et servir.

Salade de tomates aux nori

3 tomates
1 bouquet de basilic frais
2 feuilles de nori déchiquetées 2 gousses d'ail
Huile d'olive
Bragg ou tamari

Salade wakamé pressé 2

1 laitue en lanières
3 cuil. à soupe de wakamé trempée
1 blanc de poireau haché
1 branche de basilic
2 cuil. à soupe de graines de tournesol germées
Pousses de tournesol
Jus de citron
Bragg

Laisser reposer 2 heures. Remuer avant de servir. Parsemer de graines de tournesol.

Concombres et wakamé

2 concombres
1 once de wakamé
1/2 t. fromage de tournesol
1 cuil. à soupe d'estragon
1 cuil. à soupe de miso
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

Crudités et algues acidulées

1/2 chou vert en fines lanières
1 grosse carotte râpée
2 branches de céleri hachées
4 cuil. à soupe de goémon ou de wakamé trempées
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
Bragg

Tremper la wakamé 10 min. et hacher finement. Peler les concombres en Mélanger tous les ingrédients et bien tasser. laissant des bandes vertes et couper en Laisser reposer 2 à 3 heures avant de servir. fines rondelles. Dans un bol mettez la
wakamé, les concombres, l'estragon et un peu de sel de mer. Pressez 1 heure avec petite assiette et un bocal rempli d'eau. Retirez l'excès d'eau et réservez.

Dans le mélangeur, mélanger le fromage de tournesol, le jus des concombres, le miso et le vinaigre. Réduire en crème lisse.

Boules panées à l'ao-nori une

1 t. de pulpe de sésame ou d'amande (Voir "Laits végétaux", Cours #1)
1 t. de carottes ou de zucchinis râpées
1 gousse d'ail
Lait de sésame ou d'amande
Beurre de sésame (tahini)
Ao-nori

Nappez-en les concombres et les wakamé. Former de petites boules avec les 5 premiers ingrédients. Rajouter 2 cuil. à soupe de tahini à la préparation pour des boules plus fermes. Roulez-les dans le lait de sésame et ensuite dans l'ao-nori.

Carottes râpées aux goémons

2 carottes moyennes râpées
1 once de goémons mises à tremper 3 min.
1/4 t. persil haché
Jus de citron
Olives hachées

Mélanger et servir

Caviar d'Iziki

5 cuil. à soupe d'Izikis
3 citrons
Huile d'olive
ou tamari

Tremper les Izikis 10 mina et égoutter.

Hacher finement les algues, mettez-les dans un petit bol et recouvrez-les d'un mélange 2/3 jus de citron, 1/3 d'huile et 1 cuil. à thé de Bragg. Laissez gonfler de 12 à 24 heures en remuant de temps en temps. Se mange comme du caviar sur des craquelins ou sur des crudités, en salade ou comme condiment.

Wakamé aigre-doux

1 1/4 t. vinaigre de cidre de pomme 1 1/2 t. d'eau
1/2 cuil. à thé de graines de céleri 1/2 cuil. à thé de poivre
1 cuil. à soupe de clou de girofle entier 2 dattes en purée
2 t. wakamé coupée en morceaux

Tremper les algues et rincer. Ajouter les autres ingrédients et mariner au réfrigérateur 24 heures. Sert de condiment.

Sushi au fromage de noix

1 t. de fromage lacto-fermenté de noix (avelines et noix du Brésil)
1 t. de carottes râpées
1/2 t. d'échalotes
1/4 t. de basilic frais haché
2 gousses d'ail
Bragg

Mélanger.

Étendre une mince couche de ce mélange sur une feuille de nori. À une des extrémités mettre quelques pousses de tournesol, des bâtonnets de poivron rouge ou de concombre ou une poignée de germinations. Rouler. Bragg

Le fromage de noix peut être remplacé par de la pulpe de sésame à laquelle on a ajouté du tahini pour lui donner une texture tartinable.

Soupe onctueuse

Le jus de 3 grosses carottes

Liquéfiez avec:

1/2 avocat
1 poivron rouge
1 poignée de persil
3 cuil. à soupe de wakamé trempé
Bragg
Eau tiède ou froide

Soupe tomates et algues

2 1/2 t. jus de tomate ou de carotte
1 avocat
2 tomates hachées
2 à 3 cuil. à soupe de coriandre fraîche
1/4 cuil. à thé de cayenne
1 cuil. à thé de basilic
1/2 t. goémon ou de wakamé trempées et marinées 1 heure dans du jus de citron

Liquéfiez les 6 premiers ingrédients et ajouter les algues.

Salade de carotte et Iziki

3 carottes moyennes râpées
4 t. d'Iziki sec
1/2 t. de noix de pin ou de Grenoble
1 piment rouge en lanières
1 poignée de luzerne
1/2 avocat
1 citron pressé + eau pour faire 1/2 t. de liquide
2 cuil. à thé de cayenne

Salade en rouleaux 1/

2 t. de luzerne
1 t. mung germées
1 grosse tomate hachée
1 avocat
Bragg
4 feuilles de nori 1/

Mélanger les germinations avec la tomate et

Tremper les Izikis une nuit et égoutter. la pulpe de l'avocat, ajouter quelques gouttes Liquéfiez l' avocat avec le jus de citron et de Bragg et rouler dans des feuilles de nori. le cayenne. Mettre la luzerne dans le
fond d'un bol, ajouter les carottes, les noix, le piment efles Izikis. Verser sur le mélange la sauce avocat.

Noris farcis

Il s'agit de préparer des mélanges divers puis d'en mettre 1 cuil. à soupe dans 1/4 de feuille de nori. Mouillez chaque coin de la nori et maintenez-les ensemble une dizaine de secondes afin qu'ils collent ensemble.

Farces possibles:

Laitue en fines lanières, maïs cru, goémon trempé, un peu d'huile et du Bragg. Mélanger et en farcir les nori.

Crème lacto-fermentée de noix, carottes râpées, olives hachées, wakamé trempé et du Bragg.

Carottes râpées, luzerne et trèfle, échalotes, un peu d'huile et du Bragg

Etc.

~

Burrito à la nori

Feuilles de nori
1 t. guacamole (1 tomate, 1 avocat, 2 gousses d'ail, échalotes, coriandre fraîche et Bragg)
1 poignée de luzerne
1 tomate hachée
1 t. pousses de tournesol

Étendez une mince couche de guacamole sur les feuilles de nori. Ajouter les autres ingrédients et rouler.

Piments farcis

1 1/2 t. crème de tournesol
1 1/2 t. carottes râpées
1/2 t. aramé trempée
2 gousses d'ail
1/4 t. échalotes hachées
Olives noires hachées
Bragg

Mélanger et remplir les moitiés de piments. Recouvrir de luzerne.

Roulés tournesol

1 tomate hachée
2 1/2 t. graines de tournesol germées
1 citron
1 cuil. à thé de Bragg, de poudre de varech ou de goémon
1 t. de luzerne
1 zucchini râpé
1/4 t. de céleri haché
1/4 t. d'échalotes hachées
6 feuilles de nori

Liquéfier la tomate, ajouter les graines de tournesol, le jus de citron et le Bragg. Mélanger jusqu'à crémeux. Dans un bol mélanger avec les autres ingrédients. Rouler dans une feuille de nori et servir sur un lit de pousses.

B. Les pâtés, terrines et trempettes

La plupart des pâtés, terrines et trempettes sont faits à base de noix et de graines trempées réduites en crème plus ou moins épaisse par adjonction d'eau. Si vous planifiez de cuisiner l'une de ces préparations. ayez soin de faire tremper vos noix ou graines la nuit précédente. Le trempage active l'activité enzymatique suite à l'inactivation des inhibiteurs d'enzymes. Ce procédé rend les noix et graines plus digestibles et assimilables. Dans leur forme trempée, les noix et graines deviennent compatibles avec les fruits et on pourra en faire des préparations pour le petit déjeuner.

Ces préparations constituent un repas complet accompagné d'une salade. Elles sont faciles à préparer et très nourrissantes.

Des recettes de gelées de fruits préparées avec de l'agar-agar et de sauces de noix fruitées vous seront fournies lors des cours ultérieurs (Cours #6).

1. Recettes

Guacamole S o,-_j

1 avocat
2 tomates
1/4 t. coriandre fraîche
2 gousses d'ail
1 échalotes
Bragg

Liquéfiez et servir en trempette avec des crudités ou des croustilles de maïs cuites au four et sans huile (sur le marché on peut retrouver ces croustilles sous la marque *Guiltless).* La guacamole peut aussi servir de sauce à salade.

Trempette tournesol

1 t. graines de tournesol trempées et ou germées 1 journée
1 ou 2 tomates en quartiers
1 bouquet de basilic frais
2 gousses d'ail
2 échalotes
1/2 t. parmesan de soya (optionnel)
Bragg

Liquéfiez au mélangeur ou au robot et servir en trempette ou pour napper des légumes.

H mus cru

2 t. de pois chiches germés de 3 à 4 jours
Le jus de 2 citrons
3 cuil. à soupe de tahini
2 gousses d'ail hachées
1/2 cuil. à thé de cayenne
2 échalotes
Eau ou lait de sésame
Bragg

Mélanger jusqu'à la consistance désirée et servir en trempette.

Pour un humus plus acide ajoutez 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre de pomme.

On peut aussi ajouter du cari pour obtenir un humus plus épicé et coloré.

Pour un humus sucré, remplacer l'eau par jus de pomme.

Trempette épinard-avocat

1 avocat
3 t. épinards hachés
1/2 tomate
cuil. à soupe de jus de citron
1/2 cuil. à thé d'aneth
1/4 cuil. à thé de muscade
1 échalotes

Mélanger et servir.

Trempette amandes-guacamole

1/2 t. amandes trempées et pelées
1 avocat
1 tomate hachée
Le jus d'un citron
2 cuil. à thé de basilic
Un peu de coriandre fraîche
1/4 cuil. à thé de cayenne

Pour peler les amande, les plonger 15 à 20 sec. dans de l'eau bouillante et les pincer entre les doigts.

Passer les ingrédients. dans le Champion ou dans le robot. Servir avec une salade ou en tartinade.

Trempette de lentilles du

1 grosse tomate en quartiers 1/
2 t. de lentilles germées 1
échalotes
1 gousse d'ail
Persil
Bragg

Liquéfiez au mélangeur. 2

Pâté en crème

2 grosses carottes passées à l'extracteur
1 concombre passé à l'extracteur

Mélanger le jus et la pulpe obtenus.

Ajouter:

1 oignon finement haché
1 t. pois chiches germés et hachés
2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de varech en poudre
1 t. de luzerne

Bien mélanger et presser dans un plat que vous renverserez dans une assiette. Nappez de crème de noix lacto-fermentée.

Terrine charcutière

1/2 t. graines de tournesol moulues finement

Mettre dans le mélangeur et ajouter:

1 tomate en tranches
1 gousse d'ail hachée
2 t. trèfle ou luzerne
1/2 t. champignons hachés
2 cuil. à soupe de basilic
1 cuil. à soupe d'huile d'olive pressée **à** froid
1 1/2 cuil. à soupe de Bragg

Réduire en pâte.

Chauffer dans une petite casserole:

1 cuil. à soupe d'agar-agar en flocons
3/4 t. d'eau

Portez à ébullition et remuer jusqu'à dissolution complète des flocons. Verser dans l'autre mélange et mixer. Verser dans un bol et réfrigérer.

Pesto végétal

1/2 lb de basilic frais
1 1/4 t. noix de Grenoble trempées
2/3 t. noix de pin trempées
3 gousses d'ail
(Parmesan de soya si désiré)

Passer dans le Champion **ou** dans le robot. Utiliser sur des légumes comme des concombre, des bâtonnets de carottes ou farcissez-en un piment rouge et décorez de germinations.

Pâté jardinier

1 t. de crème de noix lacto-fermentée
1 oignon haché
1 carotte râpée
1 zucchini râpé
1 poignée de persil haché
1 cuil. à thé de Bragg

Mélanger bien et servir sur un lit de verdure.

Pâté de trois noix

1/3/4 t. noix de Grenoble trempées
1/2 t. de graines de tournesol trempées
1/4 t. noix de pin trempées
1/2 avocat
1 1/2 t. carottes râpées
1 t. persil haché
1 cuil. à thé de poivre
1 gousse d'ail
1 t. germinations
1/2 piment rouge coupé en languettes

Mélanger tous les ingrédients. Modeler en un pâté. Garnir avec le piment rouge. On peut envelopper ce pâté dans des feuilles de nori.

Pâté de légumes

1 t. graines de tournesol trempées
1/2 t. brocoli haché
1/2 t. carottes râpées
1/4 t. de coriandre fraîche
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail
1 cuil. à soupe de miso

Mélanger tous les ingrédients sauf le miso dans le mélangeur. Y lier le miso. Former en un pâté.

Tartinade espagnole

1 t. de pois chiches germés 3 ou 4 jours
2 tomates moyennes
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche
2 gousses d'ail
1/4 cuil. à thé de cayenne

Mélanger et servir.

Pain de chou-fleur

1 t. d'amandes trempées
1 1/2 t. de chou-fleur râpé
10 champignons hachés finement
1/2 branche de céleri haché
1/4 t. d'échalotes hachées
1 gousse d'ail râpée
1/2 cuil. à thé de basilic
Varech en poudre

Moudre les amandes. Mélanger tous les ingrédients et former en un pain. Servir sur un lit de verdure avec une salade.

Sculpture amande-miso

2 t. d'amandes trempées et pelées
Légumes (concombres, carottes, zucchini, céleri)
2 citrons
3 cuil. à soupe de miso non-pasteurisé

Passer les amandes dans le Champion, ajouter le jus de citron et le miso. Décorer **Pain de germe** avec les légumes.

1 t. de luzerne
1 t. de lentilles germées
de mung germées
1 t. d'amandes trempées
1 branche de céleri hachée
1 échalotes hachée
1/2 piment rouge haché
1 cuil. à soupe de Bragg

Mélanger les ingrédients au robot en ajoutant juste assez d'eau pour donner la consistance d'un pain. Servir sur un lit verdure.

Pâté avocat-tournesol 1 t.

2 avocats
1 1/2 t. de graines de tournesol trempées
1/4 t. de jus de citron
1/2 t. de persil haché
1/4 cuil. à thé de cayenne
1 poignée de pousses de tournesol

Mélanger les 5 premiers ingrédients et en faire un pâté. Garnir avec les pousses. de

<u>Terrine de Steeve</u>
(cuisinier Institut Hyppocrates)

1 t. d'amandes trempées 12 heures
1 t. de noix de Grenoble trempées 12 heures
1 carotte
1/2 t. oignon blanc
1/2 t. céleri
1 grosse gousse d'ail
1/3 t. persil frais
2/3 t. légumes déshydratés (oignons, poivrons rouges, champignons, poireaux ou autres)
Bragg pour assaisonner

Moudre les noix et les amandes dans le robot. Passer les noix moulues et la carotte dans le Champion utilisant la plaque **à** homogénéisation. Hacher grossièrement l'oignon, le céleri et l'ail au robot et mélanger à la " pâte de noix". Hacher grossièrement le persil et les légumes déshydratés au robot. Mélanger bien tous les ingrédients et goûter. Ajouter du Bragg pour un goût plus salé. Refroidir une heure avant de servir.

COURS #5

A. La déshydratation

La déshydratation offre une façon de conserver ou de préparer des aliments en minimisant leur perte d'énergie ainsi que leurs enzymes. La perte totale d'énergie et d'enzymes durant le processus de déshydratation est d'environ 25%.

La déshydratation au soleil fût utilisée pendant des milliers d'années et demeure encore un moyen répandu de conserver les aliments. Mis à part le soleil on peut utiliser soit un déshydratateur ou utiliser le four électrique à une température n'excédant pas 118 degré F. Ou encore on peut utiliser une lampe solaire de 250 watts. Pour ce, il s'agit de placer les aliments sur une lèche-frite ou encore sur un moustiquaire qui permettra à l'air de circuler en dessous.

Les aliments déshydratés sont très utiles pour le camping ou les voyages. Ce procédé permet aussi de préparer des pains et des biscuits. En cas de surplus de grains germés ou de noix, la déshydratation s'avère une bonne façon de les conserver.

1. Biscuits, noix et croustilles a)

Recette de base des biscuits.

- Tremper les noix ou graines une nuit.
- Mélanger avec des fruits (raisins, dattes, abricots, etc.) séchés ou trempés.
- Passer dans le Champion ou le robot ou le mélangeur. Le Champion donnera au mélange la consistance souhaitable.
- Mettre à la cuillère sur un moustiquaire nylon très *fin*.
- Mettre à déshydrater à 118' F. maximum.
- Quand les biscuits sont assez secs pour les tourner, détachez-les avec une spatule et tourner pour accélérer le processus de séchage.
- En tout, la déshydratation prendra de 10 à 14 heures.
- Entreposer dans des contenants hermétiques.

b) Recettes

Biscuits tournesol et raisins

2 t. graines de tournesol germées
1/3 t. de raisins trempés égouttés

Suivre la recette de base.

Biscuits oméga

2 t. graines de tournesol germées
1/3 t. raisins trempés et égouttés
cuil. **à** table de graines de lin trempées

Suivre la recette de base.

Biscuits aux amandes épicés

2 t. d'amandes trempées et pelées
1 t. de figues trempées
1 cuil. à thé de cardamome moulue
1/2 cuil. à thé de cannelle moulue
cuil. à thé de muscade moulue

Suivre la recette de base.

Biscuits aux amandes et dattes

1 t. d'amandes trempées et pelées 1/4
t. de dattes

Suivre la recette de base.

Régal de banane et noix

1 t. d'amandes trempées et pelées 1
banane mûre
1 cuil. à thé de cannelle

Suivre la recette de base.

Biscuits aux pommes

1 pomme râpée
1 t. de noix de pin ou de Grenoble trempées
1 cuil. à thé de cannelle
Un peu de jus de citron

Suivre la recette de base.

Craquelins de tournesol 2

2/3 t. graines de tournesol germées
1/3 t. graines de sésame trempées
1/2 t. de carottes râpées
2 cuil. à table de goémon trempées

Suivre la recette de base.

Craquelins tournesol marin 1/2

1 t. graines de tournesol germées
1 cuil. à table de goémons trempées et hachées finement

Suivre la recette de base.

c) Noix et croustilles; recettes

Noix germées et épicées

- Placer des noix ou graines germées et/ou trempées (amandes, tournesol, graines de citrouille) dans un contenant fermé dans lequel on a mis du cayenne, du cari, **du** Bragg, du marsala, etc.
- Remuer pour enduire les noix des assaisonnements.

É• tendre sur une toile moustiquaire et déshydrater au soleil, au déshydrateur, au four ou sous une lampe solaire jusqu'à ce que les noix soient croustillantes.

- Ces noix se conservent longtemps dans un contenant hermétique. Elles sont une bonne alternative aux noix grillées, rôties et salées que l'on retrouve sur le marché. Elles s'apportent facilement comme collation.

Recettes

Croustilles de zucchini

1 zucchini
Poivre de cayenne

J

Trancher les zucchinis en rondelles minces. Saupoudrer de cayenne et déshydrater.

Croustilles de patates sucrées

4 patates sucrées
8 cuil. à table de Bragg
2 cuil. à thé de votre assaisonnement préféré (poudre d'oignon, ail, cari, etc.)
Poivre de cayenne

Bien laver les patates et les trancher en minces rondelles. Mélanger les autres ingrédients dans un bol et y tremper les rondelles de patates. Déshydrater à 118 ° F jusqu'à croustillant. Ces croustilles sont délicieuses avec une trempette.

En fait, tous les légumes et les fruits peuvent être déshydratés selon le même procédé. Il s' agit de les couper en tranches minces et de les déshydrater à basse température.

2. **Les pains et les craquelins de grains germés**

Une manière agréable, simple et saine de consommer les céréales est d'en faire des pains germés et craquelins que l'on fera déshydrater. Le processus de germination préalable rend les céréales plus assimilables et moins productrices de mucus. Les amidons des céréales dans leur forme entière sont en effet difficiles à assimiler et le corps se défendra en produisant plus de mucus. De plus, les céréales germées sont débarrassées de leur inhibiteurs d'enzymes et de l'acide phytique. Les pains germés et craquelins, s'ils sont déshydratés à basse température, conservent en bonne partie leurs enzymes et ne contribuent donc pas à épuiser les réserves d'enzymes du corps.

Bien que les céréales cuites soient acidifiantes pour le système, les grains germés vont de légèrement acidifiant à neutre et peuvent même être légèrement alcalinisants.

Les céréales les plus avantageuses à faire germer sont le blé dur, le seigle, l'épeautre et le kamut. Elles seront prêtes quand une pointe de 1/4 de pouce poindra, stade où le grain est considéré biogénique et à son maximum nutritionnel.

Le pain fût l'un des aliments de base dans toutes les cultures pendant des siècles. Nos ancêtres avaient pris l'habitude de tremper leurs grains avant d'en faire du pain. À la cuisson, le centre du pain restait cru avec les enzymes intacts. Le pain de grains entiers et au levain est une grande amélioration par rapport au pain blanc mais demeure déficient en enzymes. Pour qu'un pain soit vraiment nutritif, il est préférable de le fabriquer à partir de grains germés et de le faire déshydrater à basse température.

Le pain germé et les craquelins sont des éléments hautement bénéfiques dans un régime d' alimentation vivante. Ils apportent des calories et sont une bonne source d'hydrates de carbone, de protéines et de minéraux.

Les grains, une fois germés, deviennent plus compatibles avec les fruits. Il sera alors possible de réaliser des pains aux fruits (raisins, dattes, figues, pommes, etc.) qui seront une bonne alternative aux pains aux raisins traditionnels et aux pâtisseries.

Les pains germés et les craquelins accompagnent bien les salades, les soupes ou encore on peut les servir avec notre tartinade préférée.

a) Recette de base.

- Tremper les grains 12 heures.
- Rincer bien et faire germer environ 2 jours ou jusqu'à ce que la pointe aie atteint un quart de pouce. Rincer 2 fois par jour pendant la germination.
- Mettre les grains germés dans un robot ou passer dans le Champion. La pâte obtenue est épaisse et peut embourber le Champion. Dans ce cas, ajouter un peu d'eau par la bouche d'alimentation de l' extracteur. Un hachoir à viande peut aussi convenir pour moudre vos grains de même que l' extracteur à jus d'herbe de blé.

- Pétrir la pâte en un pain ou étendre en une mince couche pour obtenir des craquelins. Huiler très légèrement une lèche-frite dans laquelle vous déposerez votre préparation. Dans le cas des craquelins, étendez votre pâte et découpez en carrés avant la déshydratation. Vous pouvez aussi déposer votre pâte à la cuillère et aplatir pour former des biscuits.
- Placer dans le déshydrateur ou au four à 118° F maximum. Déshydrater jusqu'à ce que croustillant. Quand le dessus est croustillant, retourner à l'aide d'une spatule pour permettre à l'autre côté de sécher.

** En général, le processus de déshydratation prendra de 8 à 12 heures dépendamment de l'épaisseur de votre pain ou de vos craquelins.

Pour varier la saveur de vos craquelins ou pains, vous pouvez ajouter les ingrédients suivants. Les quantités sont suggérées pour 2 tasses de grains. Ajouter ces ingrédients en même temps que vous préparer votre pâte:

- 1 tasse de tomates déshydratées
- 1/4 à 1/2 cuil. à soupe d'ail séché
- 1/4 cuil. à thé de cayenne
- 1 1/2 cuil. à thé de cari
- 1 cuil. à thé d'aneth avec le seigle
  1 1/2 cuil. à soupe d'oignon séché
- 1/2 cuil. à soupe de varech en poudre
- 1 cuil. à thé de basilic séché
- 1 cuil. à thé de graines de carvi moulues ou de cumin
- 1/2 t. de graines de sésame trempées
- 1/2 t. de graines de tournesol trempées

b) Recettes

Craquelins automnaux

2 t. de blé ou seigle germé
1 t. de patates sucrées
1 t. de raisins secs
1 1/2 cuil. à thé de cannelle
1 cuil. à thé de muscade

Mélanger les grains germés avec la patate sucrée en morceaux et les raisins secs.
Passer dans le Champion ou dans le robot. Pétrir en ajoutant les épices.
Déposer à la cuillère sur une lèche-frite et déshydrater à 118° F max.
Retourner vos craquelins pendant le processus pour raccourcir le temps de déshydratation.

Craquelins **assaisonnés**

2 t. de blé germé ou autre réduit en pâte
avec 1/2 t. de tomates séchées
1/2 oignon haché finement
2 gousses d'ail râpées
1/4 cuil. à thé de cayenne

Mélanger et suivre la procédure de déshydratation.

Pain aux lentilles

2 t. de blé germé
2 t. de lentilles germées
1 échalotes hachée
2 gousses d'ail hachées
1/2 cuil. à thé de graines de carvi moulues

Faire une pâte avec le blé et les lentilles. Ajouter les autres ingrédients en pétrissant. Suivre la procédure habituelle.

Pain aux pois chiches

2 t. de pois chiches germés
2 t. de blé ou autre germé
2 cuil. à thé de cumin moulu
1 gousse d'ail râpée

Faire une pâte avec les pois chiches et le blé. Pétrir en ajoutant le cumin et l'ail. Étendre en une mince couche de 1/4" d'épais sur une lèche-frite légèrement huilée. Déshydrater à 118° F. max. Le pain est prêt lorsque sec et croustillant.

Pain italien

4 t. de blé ou autre germé
1/4 t. de tomates hachées (optionnel) 1/4 t. d'olives noires hachées 3/4 piment rouge haché
1/2 cuil. à thé d'oignon en poudre 1 gousse d'ail râpée
1 cuil. à thé de basilic, d'origan et de thym

Faire une pâte avec les grains. Ajouter les autres ingrédients en pétrissant. Suivre la procédure habituelle. Si vous utilisez le Champion, y passer les grains avec la tomate et le poivron.

Biscuits de seigle aux oignons

1 t. de seigle germé
2 t. de blé germé
1/2 oignon haché finement
Thym et sarriette
Eau

Former une pâte et déshydrater.

Pain aux goémons

2 t. de grains germés
1/2 t. de goémons trempés
2 gousses d'ail
1/2 cuil. à thé de carvi moulu 1/

Faire une pâte et déshydrater.

Les possibilités de pains et de craquelins varient à l'infini. Vous pouvez y ajouter des légumes râpés, des algues diverses, des herbes, etc.

B. Les soupes; préparation et recettes

Rafraîchissantes, légères et faciles à digérer, les soupes crues sont délicieuses et offrent beaucoup de possibilités dans un régime d'alimentation vivante. Servez-les avec une salade, des pains germés ou comme entrée dans un repas complet. Vous pouvez faire votre soupe le matin, la mettre dans un thermos et la consommer au dîner si vous mangez à l'extérieur.

Les soupes sont faciles et rapides à préparer. Comme base vous pouvez utiliser des jus de légumes que vous mélangerez avec d'autres ingrédients. Ces soupes, étant crues, ne se conserveront pas longtemps. Il est donc indiqué de ne préparer que la quantité nécessaire pour un repas.

Si vous désirez une soupe à consistance épaisse, mélangez à basse vitesse pendant une minute. Pour une soupe plus onctueuse ou crémeuse, mélangez à vitesse moyenne jusqu'à la consistance voulue.

Durant les mois d'hiver vous pouvez utiliser de l'eau tiède, mais pas bouillante, dans les recettes demandant de l'eau. Ou encore vous pouvez verser votre soupe dans un contenant résistant à la chaleur et le placer dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que la soupe aie atteint la température souhaitée (n'excédant pas 118° F).

Ceci préviendra que votre soupe soit en contact direct avec la source de chaleur afin de préserver ses enzymes.

Recettes

<u>Soupe de carottes</u>

3 t. de jus de carottes
1 t. de noix de Grenoble trempées
1 zucchini en morceaux
1 cuil. à thé de Bragg ou de poudre de varech
1/2 cuil. à thé de graines de carvi moulues
1 échalotes

Mélanger à vitesse moyenne jusqu'à la consistance voulue. Servir avec de la luzerne et des craquelins de grains germés.

<u>Chowder de maïs</u>

1 avocat
6 épis de maïs grattés
Eau
1 tomate tranchée
1 t. de légumes hachés
1/2 t. de goémons trempées et hachées

Mélanger les 4 premiers ingrédients jusqu'à crémeux. Y mélanger les légumes et les goémons. Servir avec une salade.

Soupe de légumes crue et chaude

1 carotte hachée
1 betterave râpée
1 chou rouge râpé
1 poignée de pousses de tournesol
1/4 cuil. à thé de gingembre râpé
3 t. d'eau
2 feuilles de nori coupées en morceaux
1/4 cuil. à thé de cayenne

Ajouter les légumes coupés à 3 tasses d'eau chauffée à 118° F. Fermer le feu et laisser refroidir. Réchauffer jusqu'à 118° F et servir parsemée de germinations.

Soupe de blé et épinards

3 t. d'eau 1
3 t. d'épinards hachés
branches de céleri hachées
2 cuil. à table de coriandre fraîche hachée
3/4 t. de blé germé
cuil. à thé d'origan
Bragg ou miso

Bien mélanger au mélangeur et chauffer à 118° F si désiré.

Soupe tomates et poivron

2 tomates en tranches
2 poivrons rouges en cubes
1 oignon moyen haché
gousses d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
cuil. à thé de spiruline
1 cuil. à thé de Bragg
Env. 1 t. d'eau chaude

Liquéfier et servir avec des pousses.

Soupe tomates et goémons

2 à 3 tomates
2 échalotes
1/2 t. de goémons trempés
2 gousses d'ail
2 cuil. à soupe d'oignon haché
1 cuil. à table d'huile d'olive 1-

Liquéfier.

Soupe tournesol et courge

1 t. pousses de tournesol
1/4 t. graines de tournesol trempées
1 cuil. à soupe de graines de lin trempées
1 courge jaune moyenne râpée
1 cuil. à table de vinaigre de cidre de pomme
1 t. ou plus d'eau
1 gousse d'ail
1 cuil. à thé de basilic 2

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur. Ajouter l'eau lentement jusqu'à la consistance désirée. 2

Soupe aux lentilles

Le jus de 3 grosses carottes
1/2 avocat
1 poivron rouge en dés
1 t. de lentilles germées 1
poignée de persil
2 à 3 cuil. à soupe de wakamé trempé
1 cuil. à soupe de Bragg
Env. 1 t. d'eau chaude 2

Liquéfier au mélangeur. 1

Velouté d'avocat

1/2 avocat en cubes
2 tomates

1/2 t. de pousses de radis
1/4 t. de goémons trempés
1 cuil. à thé de varech en poudre

1 t. d'eau chaude

Liquéfier et servir avec des germinations.

Soupe de légumes (variante)

1/2 t. jus de carottes
2 t. de céleri haché
Le jus d'un citron
1 gousse d'ail

1 cuil. à table d'huile d'olive
t

Liquéfier et ajouter:

1 tomate hachée
1 échalotes

1/4 t. poivron rouge haché

Gaspacho

de tomates en morceaux

1 t. de luzerne
citron pressé
1/2 avocat

1 branche de céleri
1 échalotes

Soupe de concombre indienne

2 gros concombres
1 t. de yogourt de tournesol

1/4 t. de persil haché
1/2 cuil. à thé de cumin moulu
2 échalotes

1 gousse d'ail
Eau

Bragg

Mélanger les 5 premiers ingrédients à vitesse

moyenne en ajoutant de l'eau jusqu'à la

consistance désirée. Assaisonner avec le
Bragg. Servir avec une salade ou avec un

pâté végétal et des germinations. 1/

Soupe de germinations

1 t. pousses de sarrasin

1 t. pousses de tournesol 1
avocat

1 t. d'eau
1 cuil. à thé de basilic ou d'origan

1/4 t. de persil haché
1 petit oignon blanc

1 gousse d'ail

Mélanger au mélangeur et garnir de persil. 2 t.

Soupe de carottes aux germes 1/2

1 t. de jus de carottes

1 avocat
1 t. de pousses de tournesol, luzerne et trèfle

Gaspacho (variante)

2 t. de tomates en morceaux
1 poivron rouge en morceaux
1 zucchini en morceaux
1 petit concombre en morceaux
2 gousses d'ail
1 branche de céleri
2 échalotes hachées ou oignon
1 bouquet de basilic ou de coriandre Mélanger l'avocat, le zucchini et l'eau. fraîche Chauffer jusqu'à 118° F. Dans un peu du Un peu d'huile d'olive mélange, délayer le miso et ajouter à la Bragg soupe avec les assaisonnements.

Mélanger à basse vitesse. Servir avec des craquelins. Pour une soupe-repas ajouter un avocat.

Soupe d'avocat

1 avocat en morceaux
1/2 cuil. à thé de miso
1 zucchini moyen haché
2/3 t. d'eau ou de jus de carotte
1 cuil. à thé de cayenne et de basilic
Bragg

Soupe d'épinards

1 1/2 t. d'épinards
1 t. de tomates en morceaux 1/
2 avocat
1 cuil. à table de Bragg ou de varech en poudre
2 échalotes
1 t. d'eau

Mélanger à vitesse moyenne jusqu'à crémeux.

C. Les combinaisons alimentaires et l'alimentation vivante.

La théorie des combinaisons alimentaires soutient que certaines combinaisons d'aliments perturbent la digestion et causent putréfaction, fermentation, la production d'acides toxique et des brûlements d' estomac. La combinaison de fruits et légumes, de fruits et d'amidons, de fruits et de protéines, de lipides et de protéines, de fruits acides et de protéines, de fruits acides et d'amidons, de deux différents types d'amidons, de deux différents types de protéines, de produits laitiers ou de melons avec n'importe lequel autre aliment est reconnue pour perturber la digestion et donner lieu à la formation de quantité d'éléments toxiques dans le corps. Ces pauvres combinaisons sont apparemment plus longues à digérer et demandent au corps de mobiliser une grande quantité d' enzymes digestifs.

Le principe des combinaisons alimentaires n'est pas nouveau. Historiquement, on retrouve dans l' Exode verset 16:8 une citation qui se lit comme suit: "Et Moïse dit: ... Dieu vous donnera de la viande le soir et vous comblera de pain à satiété le matin". Ceci peut être interprété comme l'une des règles des combinaisons alimentaires: ne pas mélanger les amidons et les protéines. Une autre règle issue des lois des combinaisons alimentaires Casher est de ne pas combiner la viande et les produits laitiers au même repas. Les Juifs ont même des récipients différents pour préparer ces aliments.

Le principe général sous-tendant la règle des combinaisons alimentaires est que .les différentes classes d' aliments requièrent différents enzymes et un pH spécifique pour leur digestion. Par exemple, les fruits requièrent une solution alcaline qui neutralise les sécrétions acides nécessaires à la digestion des protéines. - De plus, les fruits possèdent une vitesse de digestion beaucoup plus rapide que les protéines ou les amidons. Ceux-ci, en attendant que les protéines et les amidons se digèrent, fermenteront. De même, les fruits et légumes sont dits incompatibles parce que les enzymes nécessaires à chacun pour se digérer se neutralisent mutuellement entravant ainsi leur bonne digestion.

D'après Gabriel Cousens et aussi d'après une perspective d'alimentation vivante, il y a quelques aspects des lois des combinaisons alimentaires qu'il convient de reconsidérer. Premièrement, les aliments crus viennent avec leurs propres enzymes digestifs qui exécuteront un grand travail de prédigestion dans la première partie de l'estomac. Ainsi, le concept des différents enzymes sécrétés selon les différents aliments et se neutralisant mutuellement est moins important, spécialement dans la première partie de l'estomac où nuls enzymes autres que les enzymes salivaires et ceux contenus dans les aliments crus eux-mêmes sont activés. Il est un fait prouvé scientifiquement que chaque aliment vivant contient une combinaison d'enzymes spécifiques qui suffira à sa digestion. Par exemple, les noix sont principalement constituées d'huiles et de protéines; elles arrivent donc dans leur forme entière avec les quantités de lipases et de protéasés nécessaires à leur digestion.

Un autre fait. scientifique qui demande à être considéré est qu'il existe deux stades différents de digestion. Celui qui s'effectue dans la première partie de l'estomac, le cardia, et celui qui s' effectue dans le bas de l'estomac. Nous n'avons pas seulement un estomac dans lequel les enzymes qui se compétitionnent entre eux sont jetés comme dans un sac se neutralisant ainsi mutuellement. Dans le cardla, les amidons, les protéines et les lipides des aliments crus sont

auto-digérés sous l'action de leurs propres enzymes nutritionnels. Dans le cardia, le pH se situe autour de 5 à 6, degrés auxquels tous lés enzymes nutritionnels sont actifs.

Un autre point à considérer est celui de la pré-digestion. Ce processus se produit d'abord par le trempage et/ou la germination des graines, noix et céréales. La plupart de ces aliments sont digérés facilement avec toutes les classes d'aliments y compris les fruits.

La combinaison possible de noix et graines pré-digérées avec des fruits s'avère particulièrement utile dans les cas d'hypoglycémie. Les personnes souffrant d'hypoglycémie sont facilement débalancées si elles mangent seulement des fruits pour le petit déjeuner. En ajoutant aux fruits des fromages ou yogourts de noix ou graines, les hypoglycémiques remarquent une amélioration notable de leur taux de glycémie.

Enfin, il apparaît que les enzymes nutritionnels ne soient pas détruits dans la partie très acide de l' estomac, soit à sa base. On retrouve ces enzymes encore actifs et intacts dans la partie plus alcaline du petit intestin. Ils ne sont neutralisés ni par les sécrétions acides de l'estomac ni par les sécrétions alcalines de l'intestin et du pancréas. Les enzymes nutritionnels semblent garder leur pouvoir digestif à travers tout le transit digestif.

Ceci ne va pas à l'encontre de l'utilité d'appliquer la loi des combinaisons alimentaires dans un régime conventionnel cuit. Toutefois il est moins nécessaire de les appliquer à la lettre dans le cas d'un régime d'alimentation vivante. Les grandes catégories demeurent les mêmes. Mais étant donné des façons très spécifiques de préparer les aliments, l'alimentation vivante offre plus de liberté quant à la combinaison de ceux-ci.

En alimentation vivante, nous tiendrons compte des règles suivantes dans la combinaison des aliments:

- Les fruits et les légumes ne se mélangent pas. Il est préférable de les consommer à des repas différents afin de faciliter leur digestion et leur assimilation.

- Éviter de mélanger des fruits acides avec des fruits doux. Ces deux catégories peuvent se combiner avec les fruits mi-acides. Il est tout de même préférable de ne manger que des fruits de la même catégorie à la fois.

- Toutes les combinaisons de légumes se mélangent avec les amidons et les protéines.

É• viter de manger dés pains germés avec des fruits acides. Occasionnellement, on pourra les mélanger avec des fruits mi-acides et doux.

- Les fruits se mélangent bien avec les graines et noix germées ou préparées en fromage et beurres lacto-fermentés. Sauf pour les melons qui se mangent toujours seuls.

LES CATÉGORIES D'ALIMENTS ET LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Protéines

Noix
Graines
Avocat
Huiles

Amidons

j£ G u te, 'J u 5 E 5
Patate sucrée
Pomme de terre
Légumineuses germées
et/ou cuites
Céréales germées
Courges
Citrouille

Melons

Cantaloup
Melon miel
Melon jaune
Pastèque

Aliments neutres

Ail
Oignon
Avocat

Fruits acides

Agrumes
Ananas
Fraises
Framboises
Prunes
Kiwis
Tomates

Fruits mi-acides

Pommes
Abricots
Baies
Raisins frais
Mangues
Papayes
Pêches
Poires
Cerises

Fruits doux

Bananes
Fruits séchés
Kakis

Légumes

Algues
Asperges
Aubergines
Betteraves
Brocoli
Carotte
Chou
Chou-fleur
Concombre
Cresson
Endive
Germinations (toutes)
Haricots verts ou jaunes
Herbe de blé
Légumes à feuilles
Maïs frais
Navet
Okra
Panais
Persil
Pois frais
Poivron
Pousses de tournesol
Pousses de sarrasin
Radis
Zucchini

BONNES COMBINAISONS: Avocat + fruits acides et mi-acides
Avocat + légumes Protéines + légumes
Amidons + légumes

PAUVRES COMBINAISONS: Légumes + fruits Protéines
+ fruits acides

MAUVAISES COMBINAISONS: Avocat + amidons Fruits +
amidons Protéines +
amidons

COURS #6

A. Les desserts et les gâteries; présentation et recettes

Les desserts et gâteries ne sont pas une nécessité dans une diète d'alimentation vivante ni dans aucune autre diète d'ailleurs. Ils ne seront servis qu'occasionnellement dans les fêtes et les parties. Les desserts utilisant des fruits séchés seront évités par toutes personnes présentant des troubles du métabolisme des sucres. Consommer des fruits séchés ne fera qu'exacerber les fonctions du pancréas et peut contrecarrer tous les efforts consentis vers un équilibre. Éviter de stresser votre pancréas c'est éviter de stresser votre système au complet.

Vivant dans une société où les sucreries représentent une récompense et un grand plaisir de la vie, nous pouvons sentir un vide lorsque nous décidons de changer nos habitudes alimentaires. Les recettes qui suivent visent à vous aider à préparer des desserts qui sont un sage compromis aux desserts conventionnels que l'on connaît.

Souvenez-vous que moins vous mangerez des sucres concentrés comme ceux que l'on retrouve dans les fruits séchés, moins vous aurez des rages soudaines de sucres. Peu à peu vos rages se dissiperont et vous pourrez alors atteindre un équilibre et une paix profonde.

Bien que ces préparations soient appelées desserts, elles ne seront en aucun cas servies à la fin de vos repas. Consommez-les loin des repas ou encore elles peuvent constituer le repas au complet. Il sera préférable d'accompagner ces desserts de suppléments d'enzymes digestifs.

Recettes

Crème pulpe et fruits

Récupérer la pulpe de lait d'amandes ou de sésame et mélanger avec des fruits au choix; banane, pêche, poire, pomme. Vous pouvez aromatiser avec des essences naturelles ou du caroube. Constitue un excellent petit déjeuner.

Crème coco

2 bananes
1/3 t. noix de coco non sucrée
4 cuil. à soupe de poudre de caroube
Cannelle
Env. 1/2 t. d'eau

Liquéfier. Peut être servie sur des fruits doux ou à la limite sur des fruits mi-acides.

Crème chocolatée

1/2 t. dattes trempées
1/2 t. yogourt de tournesol
6 cuil. à soupe de caroube
Eau

Liquéfier au mélangeur. Peut se servir sur des fruits doux ou mi-acides.

Crème de fruits

1 banane
1 pomme
de yogourt de tournesol
Quelques abricots séchés et trempés (optionnel)
Eau si nécessaire

Liquéfier.

Compote d'abricots

1 t. d'abricots trempés
Env. 2/3 t. d'eau

Mélanger jusqu'à ce qu'il reste encore des morceaux d'abricots. Peut à la limite se servir avec du pain germé. Ne pas en faire une habitude.

Mousse des rois

l/2 t. de dattes trempées
1/2 t. de noix de coco râpée
1 cuil. à soupe de caroube (ou plus)
l t. d'eau

Réduire en une purée. Vous pouvez ajouter des graines de sésame germées. Mélanger jusqu'à obtenir une belle mousse «tueuse. Réfrigérer quelques heures.

Dessert-repas fraîcheur

2 pommes
2 bananes ou 3 poires ou pêches
1/3 t. graines de tournesol germées
1/2 cuil. à thé de cardamome moulue
1/2 cuil. à thé de cannelle moulue
Raisins trempés (optionnel)

Extraire le jus des pommes et garder la pulpe. Mélanger le jus avec les bananes, les assaisonnements et les graines de tournesol. Verser la sauce obtenue sur la pulpe des pommes dont on a extrait le jus. Décorer de bleuets ou autres baies. 1/2 t.

Boules d'hiver

1/2 t. d'abricots trempés
1/2 t. de poires séchées et trempées
1/4 t. de yogourt de tournesol
Noix de coco râpée

Faire une purée assez épaisse avec les ingrédients, en faire des boules et rouler dans la noix de coco râpée. Réfrigérer avant de servir.

Compote multiple

2 pommes en morceaux
1 banane ou 1 poire
Quelques pruneaux trempés ou autres
Eau (env. 3/4 t.)

Pomme du petit déjeuner

1/2 t. graines de tournesol germées 1/2 t. d'avelines trempées et asséchées 1/2 t. raisins secs trempés ou autres fruits 1/2 t. de graines de tournesol trempées séchés
Cannelle
t. d'eau

Réduire en purée et verser sur une pomme coupée en morceaux.

Fondue au chocolat

2 bananes ou 2 mangues
t. figues trempées
2 cuil. à soupe de crème lacto-fermentée d'aveline
4 cuil. à soupe de caroube
Extrait de vanille
Eau

Liquéfier. Préparer des morceaux de fruits (mi-acides ou doux) et manger en fondue avec la sauce.

Halvah surprise

1 t. de graines de sésame germées et bien asséchées que l'on moudra en farine fine

2 à 3 dattes trempées et réduite en purée

Faire une pâte avec les graines et les dattes. Former de petites boules que vous roulerez dans des graines de sésame germées.

Truffes

Broyer très finement. Ajouter: 1/2

2 cuil. à soupe de tahini cru
5 dattes en purée
1/2 t. de poudre de caroube

Bien mélanger. Pour obtenir une masse ferme mais pas trop dure ajouter de l'eau au besoin. Former de petites boules que vous roulerez dans de la poudre de caroube. Garder au réfrigérateur. 1/2

Petit déjeuner à la papaye

1 papaye coupée en deux
1 banane
1 citron

Bonbons de noix

1 t. d'amandes trempées et pelées
2/3 t. de noix de coco râpée
1/2 t. de purée de dattes
1/2 t. de poudre de caroube

Trancher la banane et placer au centre des Graines de sésame germées moitiés de papaye et arroser de jus de citron. Mélanger tous les ingrédients sauf les graines de sésame. En faire de petites boules que vous roulerez dans les graines de sésame.

Crème glacée aux fruits J

1/2 banane
poire
Quelques abricots séchés et trempés
1/4 t. de purée de noix ou de yogourt lacto-fermenté
Essence d'orange naturelle

Délice de fraise et de pomme 1/2

1 pomme en cubes
1 t. de fraises fraîches
1/4 t. d'amandes germées
1 cuil. à table de noix de coco

Liquéfiez et congeler pendant environ une Passer les fraises et les amandes dans le heure. La crème glacée sera prête lorsque Champion ou le robot. Mélanger avec les des cristaux commenceront à se former. pommes et saupoudrer de noix de coco.

Sorbets de fruits

Mettre en purée un fruit ou un mélange de fruits (banane, pomme + poire + jus de citron, mangue, etc.)

Verser dans des coupes individuelles et congeler. Pour une saveur plus douce et sucrée vous pouvez ajouter quelques fruits séchés trempés.

Flan chocolaté

1 t. de dattes trempées et hachées
1/4 t. de crème de noix lacto-fermentée
5 cuil. à soupe de caroube
1 cuil. à thé d'extrait de vanille

Mélanger ces ingrédients et mettre dans le mélangeur.

Mélanger:

2 cuil. à thé d'agar-agar
3/4 t. d'eau

Porter à ébullition jusqu'à dissolution complète des paillettes. Laissez refroidir, verser dans le mélangeur et mixer. Verser la préparation dans un bol et réfrigérer. Une fois bien prise, renverser le flan dans une assiette et décorer de fruits frais.

Sauce aux fruits

1 pomme
1 poire

Passer dans le Champion ou réduire en purée au mélangeur. Assaisonner de cannelle et manger immédiatement.

Glace péché mignon

1 1/2 t. de fraises ou mangue
1/4 t. de yogourt de tournesol

Liquéfier et congeler pour environ 1 heure.

Oranges farcies

2 grosses oranges à la peau bien ferme
1 cuil. à table de sirop d'érable
1 cuil. à thé de jus de citron
Menthe fraîche pour décorer

Couper les oranges en deux moitiés. Avec une cuillère enlever la chair et mettre les pelures de côté. Réduire en purée la chair oranges avec le sirop d'érable et le jus de citron. Vider la purée dans les pelures d'orange et congeler de 4 à 5 heures. Garnir avec les feuilles de menthe.

Sucette pomme et tahini

1 1/2 t. de jus de pomme
1/2 t. d'eau
cuil. à thé de vanille
1/2 cuil. à thé de cannelle
1 cuil. à table de tahini

Mixer à haute vitesse tous les ingrédients. Congeler dans des verres de papier de 8 onces. Après 2 heures de congélation insérer un bâton à Pop-Sicle au centre de chaque tasse et congeler pour encore 4 à 5 heures.

Enrobage chocolaté pour les glaces

2 bananes
Quelques figues trempées
3 cuil. à soupe de noix de coco
3 cuil. à soupe de caroube
1 cuil. à thé de vanille
Cannelle
1 1/2 t. d'eau tiède ou plus

Liquéfier et verser sur les glaces.

Sorbet aux baies

2/3 t. jus de pomme
Pincée de stévia
1 cuil. à thé de zeste de citron
1 t. de framboises
1 t. de fraises
8 kiwis pelés et tranchés
1/4 t. de jus d'ananas
1 cuil. à thé de vanille

Mettre en purée les 4 premiers ingrédients. Passer dans une passoire fine. Congeler 3 heures jusqu'à ferme mais pas solide. des

Mettre en purée les kiwis, le jus d'ananas et la vanille. Congeler jusqu'à ferme.

Sortir les deux mélanges et les mettre en purée "slushy" chacune séparément.

Mettre en couches successives dans des coupes à parfait. 1

B. Le petit déjeuner, le dîner, le souper

Le petit déjeuner idéal sera constitué d'un jus de fruit, d'un jus vert ou de fruits frais entiers. Le petit déjeuner constitué uniquement de fruits peut débalancer certaines personnes ou encore peut s'avérer difficile pour les personnes n'y étant pas habituées. Pour celles-ci, il est conseillé d'y aller progressivement ou d'accompagner les fruits de yogourts de noix lactofermentés. Le petit déjeuner dépendra aussi de l'activité que vous ferez durant l'avant-midi. Si vous prévoyez de fournir un effort physique soutenu, il sera indiqué de manger des céréales germées au repas du matin. Certaines personnes ressentiront le besoin de manger quelque chose de consistant et/ou de cuit le matin. Sinon ils se sentent débalancés pour le reste du jour. Pour ceux-ci, il peut être judicieux de manger des fruits ou de boire un jus et une demiheure plus tard de manger des céréales. Si vous mangez du cuit, il est conseillé d'accompagner votre repas d'enzymes digestifs.

Exemples de petit déjeuner:

- Jus de fruits réduit avec 1/3 d'eau. Le jus de melon est particulièrement indiqué pour son action nettoyante des reins.

- Un jus vert (pour tempérament Kapha plus spécialement). Un jus de carottes avec lait d' amandes et spiruline ou algues Super Blue Green.

- Céréales germées (blé, épeautre, kamut, seigle) avec des fruits séchés trempés ou fruits doux et mi-acides frais.

Si vous avez des symptômes de faiblesse, de sensation de manque d'énergie pendant la journée, consommez des jus verts à base de pousses et de micro-algues et vous verrez vos symptômes s' estomper très vite.

Le repas de protéines

Le repas de protéines sera de préférence servi au repas du midi. Il pourra être constitué de noix préparées en crème lacto-fermentée mélangée avec des légumes en sushis, des pains de noix, des trempettes avec des légumes, des trempettes utilisées en sauce à salade, une soupe contenant des noix, une salade contenant un avocat, etc.

Exemples:

- Sushi de beurre de noix lacto-fermenté avec salade de pousses.
- Trempette de tournesol avec légumes et salade.
- Concombre et wakamé (Cours #4) avec salade.
- Boules panées à l'ao-nori (Cours #4) avec salade.

- Soupe onctueuse (Cours #4) avec salade.
- Salade en rouleaux avec salade.
- Terrine charcutière en sandwich (Cours #4) avec salade.
- Sandwich vert avec salade de germinations.

Le repas d'amidon

Le repas d'amidon sera servi de préférence le soir. Les amidons sont les légumineuses et céréales germées, les courges, la patate sucrée, les pains germés, les pâtes de grains intégrais, servi avec une salade ou une soupe sans protéine. Durant les mois d'hiver, il sera apaisant d'avoir un plat cuit en fin de journée.

Le repas du soir sera avantageusement léger. À cette heure, le métabolisme du corps est ralenti et pour ceux et celles qui veulent perdre du poids il est fortement indiqué d'alléger ce repas.

C. Les étapes de transition vers une diète composée majoritairement d'aliments vivants.

Si vous êtes bien-portant(e)s et ne souffrez d'aucune faiblesse physique majeure, la proportion idéale sera de 80 à 85% d'aliments vivants pour 15 à 20% d'aliments cuits. Pour les personnes souffrant de troubles chroniques, il sera alors indiqué d'opter pour un régime 100% cru avec une période de transition préalable où l'accent sera mis sur le nettoyage en profondeur du, corps et sa revitalisation.

Comme dans toute démarche il est important d'y aller progressivement et de manière ordonnée. Soyez investis dans votre démarche, prenez votre temps et soyez indulgents avec vous-mêmes. Ce sont là les secrets d'une démarche couronnée de succès. Soyez surtout profondément conscient du bien-fondé de votre démarche.

1) Le stade I

À ce stade, nous laissons de côté tout aliment biocidique pour se diriger vers une alimentation privilégiant les aliments complets et biologiques. Ceci veut dire délaisser tout aliment transformé, raffiné, irradié, chimifié, non-biologique.

Nous délaissons le sucre blanc, le pain blanc, les bonbons, les repas surgelés, les boissons gazeuses, les viandes rouges, les produits laitiers pasteurisés, les huiles raffinées et pressées à chaud, tous les aliments contenant des additifs, tous les aliments préparés depuis plus de deux ou trois jours, le café, l'alcool.

Presque tous les aliments deviennent biocidiques environ 24 heures après leur préparation. Manger des aliments hautement transformés contenant des nitrates, des pesticides et des additifs comme les hot-dog ou le salami donne aux globules blancs la configuration rencontrée

dans les cas sévères d'empoisonnement. Lés pesticides, les herbicides et les additifs alimentaires sont reliés avec le cancer, les déficiences du système immunitaire, les allergies, l' hyperactivité chez les enfants, des facultés mentales réduites et une pauvre concentration.

L'un des avantages de la diète végétarienne est l'heureux bénéfice apporté par l'arrêt de l'intoxication chronique par les pesticides. La combinaison de deux pesticides peut engendrer dans le système des effets dépassant largement l'effet isolé de chacun d'eux. Dans son livre "Diet for New America", John Robbins souligne que 95 à 99% de tous les résidus chimiques toxiques proviennent des viandes, poissons, produits laitiers et des oeufs. Les aliments comme les fruits, les légumes, les noix, les graines et céréales, même non-biologiques, sont beaucoup moins concentrés en résidus toxiques, ceux-ci étant plus bas dans la chaîne alimentaire.

Lisez les étiquettes. Ne vous fiez pas seulement à l'appellation "naturel" qui bien souvent ne veut rien dire. La mention la plus fiable est "certifié biologique". En exigeant des produits biologiques vous supportez votre santé ainsi que celle de votre famille tout en encourageant la régénération des sols. De plus, des études démontrent que les produits biologiques sont plus concentrés en nutriments que ne le sont les produits non-biologiques. Par exemple les tomates biologiques contiennent 5 fois plus de calcium, 12 fois plus de magnésium, 3 fois plus de potassium, 600% plus de sodium organique, 68% plus de manganèse et 1900% plus de fer. En général, les aliments biologiques contiennent 87% plus de minéraux et d'oligo-éléments que les aliments non-biologiques.

Le stade I est aussi celui où l'on commence à penser à l'équilibre acide-base de la diète, où on se souciera des combinaisons alimentaires. On commencera à expérimenter la germination et une proportion de 50% cru, 50% cuit sera incluse. Manger plus de fruits (maximum 15% de la diète), des légumes en quantité, des céréales complètes, des légumineuses, des noix, graines et si vous tenez à manger dés produits laitiers, ce ne sera que non pasteurisé. Pour ceux qui voudraient continuer à manger de la viande, il sera important de ne consommer que des produits biologiques de provenance contrôlée, en petite quantité et que les viandes blanches et le poissons.

En 1975, la conférence mondiale sur les produits animaux a souligné que les animaux élevés industriellement contiennent 30 fois plus de gras saturés que ceux élevés dans lés pâturages. Depuis la deuxième guerre mondiale ces animaux sont inondés de pesticides, d'herbicides, d' antibiotiques, de médicaments, de colorants, d'hormones, de tranquilisants, d'isotopes radioactifs, etc. Toutes ces substances sont considérées légales et ne sont soumises à aucun contrôle. C'est pourquoi opter pour un régime végétarien c'est opter pour une absorption minimale de produits chimiques divers.

2) **Le stade H**

Au stade II, on augmentera la proportion de produits biologiques à 90% minimum et on éliminera le poulet et le poisson de la diète pour ne garder que les produits laitiers nonpasteurisés bien que ceux-ci ne soient pas reconnus comme des aliments sains.

Cette transition peut être faite très sereinement. En apportant des changements graduels vous laissez à votre corps, votre mental, votre famille et cercle d'amis une période d'ajustement qui supporte bien la transition.

Il y a une tendance chez certaines personnes, lorsqu'elles délaissent les aliments hautement concentrés en gras et protéines à manger de grandes quantités de produits laitiers, de tofu, de noix et de graines rôties. Ces aliments sont concentrés en gras cuits et en protéines et ne doivent pas être consommés en grandes quantités. Les données sur le sujet démontrent qu'une diète centrée sur les hydrates de carbone et pauvre en protéines est garante de vitalité, de bonne santé et de longévité. Une diète riche en hydrates de carbone inclue les fruits, les légumes, les germinations, les noix crues, les graines crues et/ou germées et les céréales.

3) **Le stade** III

Au stade III la proportion d'aliments biogéniques et bioactifs est accrue. On inclue les aliments lacto-fermentés et les algues. À ce stade. les notions d'équilibre acido-basique, des combinaisons alimentaires, d'une diète pauvre en protéines et basée sur des aliments biologiques deviennent plus raffinés. À ce stade les aliments biogéniques composeront 30% de la diète. Les céréales cuites diminuent en quantité.

Progressivement, on perdra intérêt aux produits laitiers et on s'approchera de la ration 80% cru - 20% cuit. À la fin de ce stade, les groupes d'aliments consommés seront les légumes, les germinations, les céréales germées, les noix et graines trempées et/ou germées, les algues, les fruits. Cette diète générale supportera bien les besoins nutritionnels et maintiendra une désintoxication progressive du corps au fil des années.

4) Le stade IV

Le stade IV est composé de 80 à 95% d'aliments vivants avec environ 50% d'aliments biogéniques, 50% d'aliments bioactifs avec 5 à 20% d'aliments cuits sous forme de patates sucrées, courges, céréales complètes germées et/ou trempées avant cuisson.

BIBLIOGRAPHIE

ACCIARDO, Marcia. Light eating for survival. 21st Century Publishing, 1978. ARASAKI, Seibin et Taruko. Les légumes de mer. Guy Trédaniel Ed. de la Miasnie, 1985. AUBERT, Claude. Les aliments lacto-fermentés traditionnels. Ed. Terre Vivante, 1985. CLÉMENT, Brian. Hyppocrates Health Program. A proven guide to healthful living. 1989. COUSENS, Gabriel. Conscious eating. Ed. Vision Books International, 1992. COUSENS, Gabriel. Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet. Cassandra Press, 1986.

HOWELL, Edward. Enzyme nutrition. The food enzyme concept. Avery Publishing Group, 1985.

HOWELL, Edward. Food enzymes for health and longevity. Omangod Press, 1946. KAREN-WERNER, Michèle. L'alimentation vivante, le miracle de la vie. Ed. Soleil, 1989. KULVINSKAS, Viktoras. Survival into the 21st century. 21st Century Publications, 1975. KUSHI, Michio. Le livre de la macrobiotique. Ed. Guy Trédaniel de la Maisnie, 1980. MAGARINOS-REY, Hélène. Cuisinons avec les algues. Ed. Équilibres aujourd'hui, 1991. WIGMORE, Ann. The Hyppocrates Diet and Health Program. Avery Publishing, 1984.
